

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi



Lampiran 2. Sisa Makan Pasien



Lampiran 3. Surat Persetujuan

37

Lampiran 2. Surat Persetujuan *Food Recall* 24 jam

Surat Pernyataan dan Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny. Rumsep

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Ds. Lungup, Kesong, Padang Cermin, Kab. Pesawaran


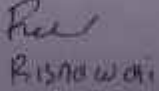
Berat Badan : 28 kg

Tinggi Badan : 148 cm

Dengan ini menyatakan bersedia untuk diwawancarai mengenai *Food Recall* 24 jam yang dilakukan oleh enumerator dari Jurusan D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, tanpa ada paksaan

Bandar Lampung, 25 April 2024

<p>Enumerator</p>  <p>(Aisah Anggraeni)</p>	<p>Responden</p>  <p>(.....)</p>
--	---

Lampiran 4. Informed Consent

58

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN
UNTUK PASIEN GAGAL JANTUNG)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama M. RUMSEP

Umur 73 Tahun

Jenis Kelamin Pemampuan

Pekerjaan Ibu Rumah Tangga

Alamat Desa. Kumpang, Kecamatan. Padang Cermin, Kab. Pasawaran

Nomor HP 0822 6129 3718

Telah mendapatkan keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian ini berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2024"
2. Perlakuan yang akan dilakukan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

Dari responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pernyataan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia/tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran tanpa keterpaksaan.

Bandar Lampung, 24 April 2024

Peneliti Responden

(Atsah Anggraeni) (RUMSEP)

Saksi

(R. S. ...)

Poltekkes Tambora

Lampiran 5. Formulir FFQ Kualitatif

40

Lampiran 4. Formulir FFQ Kualitatif

Kuesioner FFQ Kualitatif

No	Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi									
		Hari				Minggu		Bulan		Tidak Pernah	
		>8x 100	4-5x 100	2-3x 100	1x 60	3-6x 50	5-4x 40	1-2x 30	2-3x 20	1x 10	0x 0
1	Khasi			✓							
2	Ayam							✓			
3	Aelur							✓			
4	Tembak				✓						
5	Tahu		✓								
6	Sayur				✓						
7											
8											
9											
Skor Konsumsi											

*Formulir FFQ untuk melihat kebiasaan makan pasien

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

Lampiran 6. Formulir Skrining Gizi

43

Lampiran 5. Formulir Skrining Gizi

FORMULIR MST (MALNUTRITION SKRINING TOOLS) SKRINING GIZI AWAL

PARAMETER	SKOR
8. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?	
a. Tidak	0
b. Tidak yakin (ada tanda-tanda baju menjadi lebih longgar)	2
c. Ya, ada penurunan sebanyak :	
1-5 kg	1
6-10 kg	2
11-15 kg	3
>15 kg	4
Tidak tahu berapa penurunannya	2
9. Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?	
a. Tidak	0
b. Ya	1
Total	3

Bila skor ≥ 2 , pasien berisiko malnutrisi, konsul ke Ahli Gizi.

Lampiran 7. Formulir Skrining Gizi Lanjutan

42

Lampiran 6. Formulir Skrining Gizi Lanjutan
(lanjutan)

SKRINING GIZI LANJUT

PENGKAJIAN GIZI ULANG		No. RM : 07 2028 Nama Pasien : Ny. Rungap Jenis Kelamin : Perempuan Tanggal Lahir : 04 - 04 - 1951	
No		Ya	Tidak
1.			
2.			
3.			
4.			
Total skor			
Keterangan : Ya = skor 1, Tidak = skor 0 Hasil skor : 0 = Berisiko rendah, ulangi skrining tiap 7 hari. ≥ 1 = Berisiko tinggi lakukan asuhan gizi dan monitoring sampai masalah gizi teratasi.			

Lampiran 8. Formulir Kuisiner Pengetahuan Pasien

48

Lampiran 7. Formulir Kuisiner Pengetahuan Pasien

LEMBAR KUISIONER PENGETAHUAN

Nama : Kly. Sumner Pekerjaan : Ibu Rumah tangga
 Usia : 35 th Pendidikan Terakhir : SD
 Alamat : Padang Cermai

Penunjuk

- Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan pengetahuan saudara/i.
- Semua pernyataan harus dijawab
- Bila ada yang kurang dimengerti, dapat dinyatakan pada peneliti.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Diet jantung merupakan salah satu cara mengatasi gagal jantung tanpa efek samping	✓	
2.	Merokok dapat memperburuk penyakit gagal jantung	✓	
3.	Makanan yang mengandung rendah lemak ikan bandeng, daging ayam tanpa kulit		✓
4.	Batas penggunaan garam perhari untuk penderita gagal jantung adalah 2 gram		✓
5.	Ikan asin adalah makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi penderita gagal jantung	✓	
6.	Makanan yang drawetkan seperti makanan kaleng (sarden, kornet, asinan buah) merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita gagal jantung	✓	
7.	Bakwan, tempe, dan gorengan adalah makanan yang tinggi lemak sehingga dapat meningkatkan kolesterol	✓	
8.	Porsi kecil tapi sering merupakan porsi makan yang dianjurkan untuk penderita gagal jantung	✓	
9.	Pada penderita gagal jantung perlu adanya pembatasan konsumsi makanan yang berminyak (gorengan) karena dapat memperparah kondisi penyakit jantung	✓	

10.	Jeroan dan santan kental mengandung lemak tinggi dan dibatasi dikonsumsi oleh penderita gagal jantung	✓	
11.	Mengolah makanan bagi penderita gagal jantung yaitu dengan dipanggang, direbus, dikukus, dan menggoreng dengan sedikit minyak	✓	
12.	Sayur dan buah merupakan makanan yang dianjurkan untuk penderita gagal jantung	✓	
13.	Penderita gagal jantung perlu membatasi asupan garam	✓	
14.	Makanan yang mengandung gas seperti ubi, singkong, tape singkong, dan tape ketan tidak boleh dikonsumsi penderita gagal jantung	✓	
15.	Buah-buahan segar yang mengandung gas seperti durian boleh dikonsumsi penderita gagal jantung	✓	

Lampiran 9. Kuisiomer Perilaku Personal

AS 2

Lampiran 8. Kuisiomer Perilaku Personal

KUISIONER PERILAKU PERSONAL

No	Pertanyaan	Jawaban
	Nama Responden	Mly. Rumpap
	Umur	33 th
	Alamat	Desa Rumpap, Karesa, Bidang Gemin, Kab. Pematangsari
	Pendidikan	1. Tidak Sekolah ② SD 3. SMP 4. SMA 5. PT
	Pekerjaan	① Ibu Rumah Tangga 2. Karyawan Swasta 3. PNS 4. pedagang 5. Lain-lain
	Nama Anak	Risnawati
	Umur	34 tahun
	Jenis Kelamin	Percampuran
	Apakah sebelumnya pasien punya riwayat merokok?	<input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak
	Sudah berapa lama pasien mengalami sakit gagal jantung?	1. < 1 tahun ② > 1 tahun
	Apakah pasien rutin melakukan pemeriksaan?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
	Seberapa sering pasien melakukan pemeriksaan?	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Sering ④ Selalu
	Apakah pasien rutin minum obat yang diberikan oleh dokter?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
	Apakah pasien sering mengalami keluhan?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya

No	Pertanyaan	Jawaban
		<input type="checkbox"/> Tidak
	Apakah pasien pernah konsultasi ke ahli gizi sebelumnya?	<input type="checkbox"/> Pernah <input checked="" type="checkbox"/> Tidak
	Jika pasien pernah konsultasi, apakah saran diet dari ahli gizi diikuti?	<input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak
	Apakah pasien sering mengonsumsi goreng-gorengan?	1. Tidak Pernah ② Jarang 3. Sering 4. Selalu
	Apakah pasien memahami diet gagal jantung?	<input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak
	Seberapa sering pasien mengonsumsi makanan yang mengandung garam?	1. Tidak Pernah ② Jarang 3. Sering 4. Selalu
	Pada pasien gagal jantung apakah harus membatasi penggunaan garam?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
	Apakah pembatasan garam penting bagi penderita gagal jantung?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
	Apakah pasien sering merasakan nyeri di dada?	1. Tidak Pernah ② Jarang 3. Sering 4. Selalu
	Apakah pasien merasakan sesak nafas?	1. Tidak Pernah ② Jarang 3. Sering 4. Selalu
	Apakah pasien sebelumnya pernah memiliki riwayat hipertensi?	<input type="checkbox"/> Pernah <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah
	Apakah sebelumnya keluarga pasien memiliki riwayat penyakit jantung?	<input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak

Lampiran 10. Surat Laik Etik


Rumah Sakit Advent Bandar Lampung
Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

Jl. Teuku Umar No. 48, Bandar Lampung 35148, telp. 081366296618

SURAT KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)

Nomor : 015/KEPK-RSABL/IV/2024

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG
SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SIKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG
DISULUKAN DENGAN MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN :

JUDUL : "Penelitian mengenai Asupan Gizi Terstandar pada Pasien Gagal Jantung"

Peneliti : Aisih Angarseni

NPM : 2113411016

INSTITUSI : Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang

LOKASI : RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG

DINYATAKAN LAIK ETIK

Bandar Lampung, 17 April 2024

Ketua KEPK

 Renny Surah Aisih Nababan, S.Kep., Ners., M.Kep.

Catatan :

Keterangan Laik etik ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal dikeluarkannya.

Pada akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan harus diserahkan kepada Komite Etik Penelitian Rumah Sakit Advent Bandar Lampung dalam bentuk soft copy. Jika ada perubahan protokol atau perpanjangan Penelitian harus mengajukan kembali permohonan Kaitan etik Penelitian.

Lampiran 11. Rencana Menu Sehari

Waktu	Menu	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium														
Makan Pagi 07.00	Nasi Tim Balado Tahu	Nasi	75	2 sdm	325	2,25	0,325	29,65	10,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,75	0,15	26,5														
		Tahu	40	1 pfg sdg	32	6,36	1,98	0,32	89,2	1,36	0,32	0	0,004	0	20,24	0,04	20,24														
		Minyak	3	3 sdm	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,14													
	Soup Minis wortel + buncis	wortel	30	1 1/2 bj bar	10,1	0,3	0,18	2,37	13,3	0,3	0,09	0	0,022	5,4	2,1	0,3	0,3	79,3													
		buncis	30	1 sdt	16,2	0,72	0,36	2,16	30,3	0,21	0,09	0	0,025	3,3	2,4	0,57	0,57	75													
		Karung hijau	15	1/4 gls	48,45	3,435	0,225	8,52	33,45	1,25	0,435	0	0,069	1,5	6,3	0,435	0,435	33,45													
	Bubur karung hijau	selanjut	5	1/3 gls	6,1	0,1	0,5	0,36	1,25	0,005	0,02	0	0,001	0,1	0,45	0,37	0,37	8,12													
		gula aren	15	1/3 gls	55,2	0	0	13,8	31,25	0,45	3,96	0	0	2,25	0	58,5	0														
		Pisang Ambon	50	2 bh	54	0,5	0,4	12,15	30	0,1	0,1	0	0,025	4,5	5	0,35	0														
	Makan Siang 12.30	Makan	SOP 1031	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
378,27																				13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
Energi (kcal)																				Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
21		0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
Makan		Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
315		2,25	0,225	29,85	38,25	0,3	0,45	0	0,0375	0	20,44	0,04	0	20,44																	
Makan Sore 17.30		Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
	Energi (kcal)																			Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	21	0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
	Makan malam 19.30	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
Energi (kcal)																				Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
28		0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
Makan		Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
21		0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
Makan malam 19.30		Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
	Energi (kcal)																			Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	21	0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
	Makan malam 19.30	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
Energi (kcal)																				Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
28		0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
Makan		Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
21		0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
Makan malam 19.30		Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
	Energi (kcal)																			Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	21	0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
	Makan malam 19.30	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
Energi (kcal)																				Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
28		0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
Makan		Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
21		0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
Makan malam 19.30		Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
	Energi (kcal)																			Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium													
																			378,27	13,895	6,5	207,7	3,85	5,495	0	0,3635	14,8	98,39	2,535	298,45	
																			Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
	21	0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,075	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25																		
	Makan malam 19.30	Makan	Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium												
																				331,4	14,37	3,265	95,82	171,55	2,41	3,07	0	0,1155	38,1	96,79	3,5
Energi (kcal)																				Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	kalium
28		0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	0																		
Makan		Suo Total	Bahan Pokok/Bahan	Jumlah (g)	Unit	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	GL (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg															

Lampiran 12. Recall SMRS

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Kalium	Vit B1	Vit C	Na	Serat	
Makan Pagi 07.00	Nasi Tim telur goreng bening tahu Teh	Beras	30	2 sdm	107,1	2,52	0,51	23,13	44,1	0,54	0,15	21,3	0,06	0	3,1	0,05	
		Telur Ayam	30	1/2 pfg sdg	46,2	3,72	3,24	0,21	25,8	0,9	0,3	35,55	0,036	0	42,6	0	
		Minyak kelapa	3	1 sdm	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu	55	1/2 pg bsr	44	5,955	2,585	0,44	122,65	1,87	0,44	27,83	0,0055	0	1,1	0,055	
Makan Siang 12.30	telur goreng bening tahu Teh	teh	2	1kg	1,42	0,034	0,062	0,182	0,26	0,008	0,008	0	0,01	0,02	0,2	0,064	
		Sub Total			225,24	12,269	9,397	23,962	192,81	3,318	0,898	84,68	0,1115	0,02	52	0,179	
		Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Na	Serat	
		Beras	30	2 sdm	107,1	2,52	0,51	23,13	44,1	0,54	0,15	21,3	0,06	0	3,1	0,05	
Makan Malam 19.00	telur goreng bening tahu Teh	Telur Ayam	30	1/2 pfg sdg	46,2	3,72	3,24	0,21	25,8	0,9	0,3	35,55	0,036	0	42,6	0	
		Minyak kelapa	3	1 sdm	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu	55	1/2 pg bsr	44	5,955	2,585	0,44	122,65	1,87	0,44	27,83	0,0055	0	1,1	0,055	
		teh	2	1kg	1,42	0,034	0,062	0,182	0,26	0,008	0,008	0	0,01	0,02	0,2	0,064	
Sub Total			225,24	12,269	9,397	23,962	192,81	3,318	0,898	0,898	84,68	0,1115	0,02	52	0,179		
Total Na															104		
garam dapur (6 gram)															2400		
Total Kesehuan				450,48	24,538	18,794	47,924	385,62	6,636	1,796	1,693,6	0,223	0,04	2504	0,358		
Kebutuhan Gizi Individu (selain dr perhitungan)				1477,76	53,416	41,04	221,684	1.330,00	8	3	4700	1,1	75	1200	22		
(Total Menu / Kebutuhan Harian) x 100%				30%	44%	46%	22%	32%	83%	22%	4%	20%	0%	209%	2%		

Lampiran 13. Rencana Menu Hari ke 1 (24 april 2024)

Waktu	Menu	Sajian Makanan	Berat (g)	Uang	Energy (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	ser (g)	Ca (g)	Fe	Zn	VITA	VIT B1	VIT C	Na	Serat	kalium	kalسيوم		
Makan Pagi 07.00	Nasi Tim Scrambled Egg Soup toba-boba tahu + kacang hijau Kacang Merah Wortel Buncis Wortel Jinten Minyak kelapa Semplangka	Beras	50	2 sdm	170,5	4,2	0,85	25,05	71,5	0,9	0,25	0	0,1	0	13,5	0,1	11,5	0		
		Telur Ayam	55	1 bh	18,7	1,32	8,69	0,355	47,3	1,45	0,55	33,55	0,086	0	78,1	0	12,65	116,6		
		Telur Ayam	20	1/2 butir	30,8	0,68	3,16	0,14	17,2	0,5	0,2	12,2	0,024	0	28,4	0	4,6	42,4		
		Tahu	25	1/4 plg	20	3,975	1,375	0,2	56,75	0,05	0,2	0	0,0025	0	12,65	0,025	5,75	0		
		Kacang Merah	20	2 sdm	28,8	4	0,2	4,94	28,8	0,56	0,3	0	0,02	0	1,2	0,7	4,6	0		
		Wortel	20	2 sdm	7,2	0,2	0,12	3,58	9	0,2	0,06	0	0,018	0	0	0	3,6	0		
		Buncis	30	3 sdm	3,4	0,24	0,03	0,72	10,1	0,07	0,03	0	0,025	1,1	0,3	0,19	2,3	0		
		Wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	4,5	0,1	0,03	0	0,009	0	0	0	2,3	0		
		Jinten	30	3 sdm	3,5	0,22	0,01	0,79	0,7	0,05	0,08	0	0,008	0,8	38,3	0,19	2,3	0		
		Minyak kelapa	3	1 sdt	26,52	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,50	0	
Semplangka	100	1 pgl-sgl	29	0,5	0,2	6,6	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	23	0	0			
	Sub Total			415,02	15,235	15,995	41,495	253,85	5,38	3,8	46,75	0,9925	7,9	176,95	1,065	78,29	159			
Makan Siang 12.30	Nasi Tim Bakso tahu bakso untk buncis Laba kuning Tepung beras Gula merah Gula Putih Semplangka	Beras	50	2 sdm	170,5	4,2	0,85	25,05	71,5	0,9	0,25	0	0,1	0	13,5	0,1	11,5	0		
		Tahu	40	1/4 pgl br	32	2,36	1,88	0,32	89,2	1,36	0,32	0	0,004	0	20,24	0,04	22,4	0		
		bakso untk	60	2 br	27	3,23	0,942	1,144	0	0	0	0	0	0	0,04	32,6	4,2	0		
		buncis	30	3 sdm	3,4	0,24	0,03	0,72	10,1	0,07	0,03	0	0,025	1,1	0,3	0,19	2,3	0		
		Laba kuning	30	3 sdm	3,1	0,17	0,05	1	4	0,07	0,15	0	0,02	0,2	28	0,27	3,6	0		
		Tepung beras	35	3 sdm	51,95	0,75	0,075	12	0,75	0,12	0,548	0	0	0	0,75	0,36	3,4	0		
		Gula merah	20	1/2 pgl	35,6	0	0	16,4	15	0,6	5,38	0	0	0	3	0	11,2	0		
		Gula Putih	30	3 sdm	35,4	0	0	9,4	0,5	0,3	0,01	0	0	0	0	0,1	0	3,6	0	
		Semplangka	50	1 pgl-sgl	14	0,25	0,1	3,45	3,5	0,1	0,05	0	0,025	3	3,5	0,2	26	0		
			Sub Total			428,95	11,228	3,927	71,504	196,55	5,52	6,036	0	0,154	4,3	69,84	1,22	148,4	4,2	
Makan Malam 19.30	Nasi Tim Sup sayuray tumis labu slem Beras	Beras	50	2 sdm	170,5	4,2	0,85	25,05	71,5	0,9	0,25	0	0,1	0	13,5	0,1	11,5	0		
		Sup sayuray	20	2 sdm	34,2	2,2	0,44	5,6	58,6	0,74	0,28	0	0,03	0	1,4	0,42	108,6	0		
		tumis labu slem	35	1 pgl	52,5	0,05	0,015	1,005	2,1	0,075	0,15	0	0,005	2,7	0,45	0,93	31,45	0		
		Beras	5	1 sat	44,2	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,15	0		
		Pisang ambon	100	1 bh	108	3	0,8	28,3	20	0,2	20	0	0,05	9	10	1,9	54,3	0		
			Sub Total			424,2	9,79	4,705	98,325	167,7	2,215	20,77	0	0,21	11,7	25,35	3,35	1154,6	0	
			Total Nt																	
		Carac Dapur (2,2 gram)																		
		Total Keseimbangan				1.002,17	45,253	15,907	1.042,74	637,6	15,415	16,746	55,15	12,6665	37,4	1.282	0,175	1448,29	165,2	
		Keseimbangan (as Substansi (case di poltekkes)				1.132,00	93,3	30,4	102,50	1.200,00	9	1	600	1,1	75	1.000	3,1	400	100	
(Total Menu - Keseimbangan Harian) x 100%				110%	104%	91%	107%	51%	133%	480%	9%	1133%	90%	167%	28%	31%	103%			

Lampiran 14. Recall Menu Hari ke 1

Waktu	Menu	Selain Makanan	Berat (g)	UHT	Energy (kal)	protein (gr)	lemak (gr)	ca (gr)	Fe	Zn	VitA	VitE1	VitC	Na	serat	kalium	kolosterol		
Makan pagi 07.00	Nasi Tim	Beras	30	2 sdm	107,1	2,54	0,21	48,1	0,24	0,13	0	0,08	0	8,1	0,06	8,2	0		
	Scrambledd Egg	Telur Ayam	30	1 bkr	46,2	0,72	4,24	0,21	25,8	0,9	0,3	16,3	0,036	0	42,6	0	6,9	111,6	
	Soup buah-buahan + kacang merah	Telur Ayam	30	1/2 bkr	15,4	0,24	1,58	0,07	8,6	0,3	0,1	6,1	0,012	0	14,2	0	2,2	37,2	
		Tahu	35	3/4 pte	17	2,885	0,995	0,795	0,12	0,51	0,12	0	0,0015	0	7,99	0,015	3,45	0	
	Tumis wortel, janten, buncis	Kacang Merah	20	1 sdm	28,8	4	0,2	0,6	4,04	0,56	0,3	0	0,02	0	3,2	0,7	4,6	0	
		Wortel	30	2 sdm	7,6	0,1	0,06	0,74	4,5	0,1	0,03	0	0,009	0	0	0	2,3	0	
		Buncis	30	1 sdm	3,4	0,24	0,03	0,1	10,1	0,07	0,03	0	0,005	1,1	0,8	0,05	2,3	0	
		Mentriai	30	1 sdm	1,6	0,1	0,06	0,14	4,5	0,1	0,01	0	0,004	0	0	0	2,3	0	
	Buah	Janten	3,5	0,22	0,03	0,74	0,7	0,05	0,08	0	0,008	0,8	0,008	0,8	35,3	0,19	2,3	0	
		Minyak kelapa	3	1 sdt	26,52	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,69	0	
Semangka		100	1 pte sdp	28	0,5	0,2	0,2	6,9	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	23	0		
Sub Total		278,77	11,025	9,395	30,21	307,55	3,33	1,24	26,4	0,2105	7,9	0,2105	7,9	116,79	1,555	57,24	148,8		
Makan siang 12.30	Nasi Tim	Beras	30	2 sdm	107,1	2,54	0,21	48,1	0,24	0,13	0	0,08	0	8,1	0,06	10,8	0		
	Balado Tahu	Tahu	25	3 sdm	20	1,475	1,175	0,2	55,75	0,85	0,2	0	0,0025	0	12,65	0,025	14	0	
	soup buncis, labu kuning, bakso uat	buncis	5	1 sdm	1,7	0,12	0,015	0,36	2,05	0,035	0,015	0	0,0025	0,35	0,4	0,035	2,8	0	
		labu kuning	30	1 sdm	5,1	0,17	0,05	1	4	0,07	0,15	0	0,02	0,2	28	0,27	5,6	0	
	Bubur sam - sum	Tepung Beras	30	1 sdm	35,3	0,5	0,05	0	0,5	0,08	0,354	0	0	0	0,5	0,24	5,6	0	
		Gula merah	30	3/2 pte	33,8	0	0	0	9,2	0,3	2,64	0	0	0	1,3	0	3,6	0	
		raja bueth	30	1 sdm	34,8	0	0	0	9,4	0,5	0,03	0	0	0	0,1	0	5,6	0	
	Jus Buah	Semangka	50	1 pte sdp	14	0,25	0,1	0,1	3,45	0,1	0,05	0	0,005	3	3,5	0,2	2,8	0	
		Sub Total	272,9	9,664	2,371	47,222	129,9	2,275	3,579	5,579	0	0,31	3,75	54,75	0,92	300,8	2,1		
	Makan malam 19.30	Nasi Komersial	Susu Bocal	30	3 sdm	31	0	11,1	3	19,5	4,5	7,5	12	13,5	60	0	23	7,2	
Sub Total		31	0	11,1	3	19,5	4,5	7,5	7,5	7,5	12	13,5	60	0	23	7,2			
Makan malam 19.30	Nasi Tim	Beras	30	2 sdm	107,1	2,54	0,21	48,1	0,24	0,13	0	0,08	0	8,1	0,06	10,8	0		
	Soup sayuran	Kacang Merah	30	2 sdm	17,1	1,1	0,22	2,8	0,37	0,14	0	0,015	0	0,7	0,21	34,3	0		
	tumis labu slam	wortel	30	1 pte kcl	2,6	0,1	0,06	0,19	0,5	0,1	0,03	0	0,009	0	0	0	34,3	0	
		labu slam	30	1 pte	3,5	0,06	0,03	0,67	1,4	0,05	0,1	0	0,002	1,8	0,3	0,62	34,3	0	
	Buah	Minyak kelapa	5	1 sdt	44,2	0	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,15	0	
		Pisang ambon	100	1 bh	103	3	0,3	28,1	20	0,2	20	0	0,05	5	10	1,3	54,3	0	
	Sub Total	315	6,28	4,1	43,79	69,3	1,26	20,42	0	0,116	10,8	0,116	10,8	19,1	2,29	89,96	173,9		
	Total Na		250,64																
	Garam Debur		950																
	Total Kolesterol		1076,79																
Kapasitas Energi (kcal)		1182,30																	
[Total Menu / Kebutuhan Harian] x 100%		76%		75%		69%		34%		49%		48%		100%		29%		217%	

Lampiran 15. Rencana Menu hari ke 2 (25 april 2024)

waktu	Menu	Isian	berat (g)	unit	Energy (kcal)	protein (g)	lemak (g)	glis (g)	Fe	Zn	Ca (g)	vit. A	vit. B1	vit. B2	vit. B12	vit. C	vit. E	Na	Serat	vitamin	kolerasiol																																								
Makan Pagi 07.30	Bubur syam	Noed	75	2 sdm	155	3,25	0,225	38,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																								
		Telur ayam	30	1/2 biji	48,2	3,72	0,24	22,1	0,3	0,3	12,1	0,036	0	0,06	0,6	38	0,1	42,2	0	31,33	0	0,3																																							
		Bawang daun kuning	30	2 piring kecil	33,3	0,51	0,13	3	1,1	0,21	0,45	0	0,06	0,6	38	0,1	0,1	0,1	46	0	0	0																																							
		Bubur kacang hijau	25	1 sdm	10,25	5,725	0,375	14,2	55,75	1,025	0,725	0	0,115	2,5	10,3	2,5	0,25	2,5	20,025	0	0	0																																							
Buar	Pepaya	15	2 sdm	33,2	0	0	13,8	0,45	3,96	0	0,015	0	0,015	0	2,22	0	0	0	35,98	0	0																																								
		75	2 sdm	166,1	0,3375	0,075	17,35	1,175	0,225	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001																																							
		Sub Total			366,91	12,28	7,065	76,23	146,8	5,71	5,11	12,1	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173	0,173																																							
		Sub Total			37	0,5	0,4	7,8	12	0,4	0,4	0	0,02	0	0,02	0	0,27	1	167	0	0	0																																							
Makan siang 12.30	Makan siang	Nasi Tim	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																								
																						Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																				
																																										Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																						
																																								Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0		
																																																												Makan siang	Nasi Tim
Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,0375	0	0,75	0,15	28,5	0	0	0																																										
																				Makan siang	Nasi Tim	2 sdm	335	2,23	0,223	29,85	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,037																													

Lampiran 17. Rencana Menu Hari ke 3 (26 april 2024)

Waktu	Menu	Bahan Baku	Jumlah	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Gl (gr)	Ca (gr)	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Mg	Serat	
Makan Pagi 07.00	Makan Pagi Balado Tahu	Nasi	75	135	2,25	6,225	29,85	18,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,75	0,15	
		Tahu	40	32	6,36	1,88	89,2	0,42	1,36	0,82	0	0,004	0	10,34	0,94	
		Minyak	3	36,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,18
		wortel	30	10,2	0,73	0,19	2,16	30,1	0,3	0,09	0,21	0,012	5,4	0,3	2,4	73,5
		buncis	30	10,2	0,73	0,19	2,16	30,1	0,3	0,09	0,21	0,012	5,4	0,3	2,4	73,5
		Kacang hijau	15	46,45	3,483	0,275	33,48	1,25	0,005	0,001	0,1	0,069	3,5	0,1	0,45	0,27
		sambal	5	6,1	0,5	0,38	1,25	0,005	0,001	0,1	0,069	3,5	0,1	0,45	0,27	
		gula aren	15	55,7	0	0	13,8	11,75	0,45	3,96	0	0	0	0	2,25	0
		Pisang Ambon	50	54	0,5	0,4	12,15	20	0,1	0,1	0,1	0	0,025	4,5	5	0,35
		Sub Total			376,77	13,065	207,7	3,85	5,465	0	0,1035	14,8	58,39	7,535	798,45	0
Makan Siang 12.30	Makan Siang Buaran Babasau	Nasi	75	135	2,25	6,225	29,85	18,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,75	0,15	
		somangka	75	21	0,375	0,15	5,175	5,25	0,15	0,275	0	0,0375	4,5	5,25	0,3	5,25
Makan Sore 17.30	Makan Sore Ba Mei	Nasi	75	135	2,25	6,225	29,85	18,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,75	0,15	
		Tahu	40	32	6,36	1,88	89,2	0,42	1,36	0,82	0	0,004	0	10,34	0,94	
		protein	20	28	4,2	0,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		liris	30	16,7	0,73	0,19	2,16	30,1	0,3	0,09	0,21	0,012	5,4	0,3	2,4	73,5
		minyak	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel	30	10,2	0,73	0,19	2,16	30,1	0,3	0,09	0,21	0,012	5,4	0,3	2,4	73,5
		minyak	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		seruk	40	27	0,54	0,12	6,72	19,8	0,24	0,32	0,32	0	0,048	25,4	2,4	0,34
		Sub Total			331,4	14,37	12,095	45,82	171,55	2,41	1,07	0	0,1185	30,1	46,75	1,9
		Makan Malam 19.30	Makan Malam Sellinga Sore	Nasi	100	180	3,0	9,0	40,0	24,0	0,4	0,6	0	0,05	0	1,0
somangka	100			28	0,5	0,2	0,9	7	0,2	0,1	0	0,05	6	7	0,4	
Nasi	75			135	2,25	6,225	29,85	18,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0,75	0,15	
Telur Ayam	55			84,7	8,82	5,94	0,385	47,1	1,55	0,55	31,55	0,066	0	70,1	0	
kentang	40			24,8	0,81	0,08	5,4	25,2	0,28	0,32	0	0,036	8,9	2,3	33,4	
minyak	5			44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
tempe	40			26,8	6,84	0,08	5,4	82	1,6	0,88	0	0,046	0	2,8	0,2	
kacambah	30			2,7	3,355	0,08	32,1	0,08	0,08	0,08	0	0,001	0	0,2	0,01	
kol	30			2,7	0,73	0,05	0,36	20	0,32	0,02	0,02	0	0,003	0,3	1,4	
Sub Total					426,5	17,018	21,537	65,477	200,5	4,71	2,105	13,55	9,302	13,4	94,1	1,56
Total Keseluruhan gitaran dapur (2,2 gram)	Sub Total			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
	Total Keseluruhan			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
Kebutuhan (RPP) (Calories) (perhari) (gram)	Sub Total			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
	Total Keseluruhan			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
Total Mean (Kebutuhan Energi) x 100%	Sub Total			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
	Total Keseluruhan			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
Kebutuhan (RPP) (Calories) (perhari) (gram)	Sub Total			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
	Total Keseluruhan			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
Total Mean (Kebutuhan Energi) x 100%	Sub Total			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	
	Total Keseluruhan			1492,17	46,983	41,133	176,047	593,74	11,38	8,84	33,55	0,062	76,3	1142,28	0,776	

Lampiran 18. Recall Menu Hari ke 3

Waktu	Menu	Bahan/Bahan-bahan	Berat (g)	UHT	Energy (kcal)	Protein (g)	Lecithin (g)	Ca (g)	Ca (g)	FF	Zn	VT.A	VT.B	VTEC	No	Sucat	Keslim	Investigasi			
Makan Pagi 07.00	Makan tkm telur dadar	Nasi	75	2 sdm	135	2,25	0,225	29,85	18,75	0,1	0,45	0	0,0975	0	0,75	0,15	28,5	0			
		Telur Ayam	35	1 sdm	84,7	6,62	5,94	0,305	47,3	1,65	1,65	0,55	31,55	0,666	0	70,1	0	65,175	115,6		
		Teluyak	3	3 sdm	25,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,14	0	
		Sup kornel wortel + kacang	10	1 sdm	30,8	0,3	0,18	0,18	13,5	0,3	0,1	0,05	0	0,012	5,4	21	0,3	71,5	0		
		Borek	20	1 sdh	5,8	0,40	0,06	1,44	20,2	0,40	0,40	0,06	0	0,01	2,2	1,6	0,38	30	0		
		Kacang hijau	20	1/4 gls	64,6	4,38	0,3	11,36	44,6	1,3	0,30	0,28	0	0,052	2	5,4	0,38	44,6	0		
		Santan	5	1/4 gls	5,1	0,1	0,38	1,25	0,039	0,039	0,039	0,02	0	0,001	0,1	0,45	0,07	8,12	0		
		Gula aren	15	1/2 gls	55,2	0	0	13,4	21,25	0,45	0,45	0,46	0	0	0	2,25	0	58,5	0		
		Pisang Ambon	100	2 bh	100	1	0,8	24,3	20	0,2	0,2	0,2	0,2	0,205	3	30	1,5	0	0		
		Sub Total				497,72	15,53	11,095	176,85	4,315	5,91	5,91	17,755	36,7	172,55	36,7	172,55	3,38	124,575	115,6	
Makan Siang 12.30	Makan	Bahan/Bahan-bahan	Berat (g) <td>UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td>	Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td>	VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td>	VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td>	VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td>	No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td>	Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td>	Keslim <td>Investigasi</td>	Investigasi			
Makan Siang 12.30	Buah	serwanga	100	1 bh sdg	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	0	7	0,4	0	0			
		Sub Total			28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	0	7	0,4	0	0			
		Makan	Bahan/Bahan-bahan	Berat (g) <td>UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td>	Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td>	VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td>	VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td>	VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td>	No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td>	Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td>	Keslim <td>Investigasi</td>	Investigasi		
		Makan Siang 12.30	Makan tkm	Nasi	100	2 sdm	180	3	0,3	30,0	23	0,4	0,9	0	0,05	0	1	0,2	30	0	
				Tahu	40	1/4 pte	32	6,36	1,88	0,32	88,2	1,36	0,4	0,32	0	0,004	0	23,24	0,04	20,24	0
				ayam suir	40	1 pte sdg	56	8,4	0,4	8,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54,8
				minyak	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				wortel	30	1/2 bh	30,8	0,3	0,38	2,37	13,5	0,3	0,05	0	0	0,012	5,4	21	0,3	75,5	0
				minyak	1	1 sdt	25,53	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				Jeruk	70	2 bh sdg	31,5	0,63	0,14	7,84	23,1	0,28	0,24	0	0	0,034	34,3	2,8	0,98	0	0
Sub Total					141,02	20,69	10,9	61,13	160,8	2,34	1,15	1,15	0	0,172	39,7	45,04	1,87	131,74	54,8		
Makan	Bahan/Bahan-bahan			Berat (g) <td>UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td>	Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td>	VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td>	VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td>	VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td>	No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td>	Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td>	Keslim <td>Investigasi</td>	Investigasi		
Selingan Sore	Buah			serwanga	100	1 bh sdg	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	0	7	0,4	0	0	
		Sub Total			28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	0	7	0,4	0	0			
		Makan	Bahan/Bahan-bahan	Berat (g) <td>UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	UHT <td>Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Energy (kcal) <td>Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Protein (g) <td>Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Lecithin (g) <td>Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca (g) <td>FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	FF <td>Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td></td>	Zn <td>VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td></td>	VT.A <td>VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td></td>	VT.B <td>VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td></td>	VTEC <td>No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td></td>	No <td>Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td></td>	Sucat <td>Keslim <td>Investigasi</td> </td>	Keslim <td>Investigasi</td>	Investigasi		
		Makan malam 18.30	Makan tkm	Nasi	75	2 sdm	135	2,25	0,225	29,85	18,75	0,3	0,45	0	0,0975	0	0,75	0,15	28,5	0	
				perkedel/kentang	55	1 sdm	84,7	6,62	5,94	0,305	47,3	1,65	1,65	0,55	31,55	0,666	0	70,1	0	65,175	115,6
				mentang	40	1 sdm	24,8	0,84	0,06	3,4	25,2	0,40	0,40	0,12	0	0,016	6,4	2,6	0,4	138,4	0
				minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				terang	40	1 sdm	34,8	0,84	0,08	5,4	62	1,5	0,68	0	0	0,076	0	2,8	0,2	25,2	0
				Kacambah	15	1 sdm	4,35	1,305	0,072	0,12	11,45	0,51	0,12	0	0	0,0015	0	0,3	0,015	34	0
				kat	15	1/4 gls	3,3	0,315	0,075	0,54	3,0	0,40	0,03	0	0	0,0045	0,45	2,85	0,195	57,99	0
Jamur	15			1/4 gls	4,5	0,285	0,015	0,225	1,35	0,105	0,12	0	0	0,045	0	3,0	0,54	33,9	0		
saus tomat	5			5 sdm	0,45	0,012	0,002	0,095	0	0	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0		
minyak	5			2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Jus buah	serwanga	100	1 bh sdg	28	0,5	0,2	6,9	7	0,2	0,1	0	0,05	0	7	0,4	0	0	0			
Sub Total			998,3	25,905	16,649	49,5185	225,05	5,125	2,17	2,17	0	0,335	0,3105	14,85	97,3	1,605	423,105	115,6			
Total Ma															959						
garam dapur 2,3 gram																					
Total Keseluruhan					1333,04	40,4285	36,994	205,3335	566,7	12,41	9,43	0,71	0,607	43,23	123,8	7,543	1154,36	357,6			
Kebutuhan sup (nutrisi) (sari air sari mangan)					1462,00	72,00	60,00	383,3333	1393,00	3	6	0,00	0,00	0,00	20	100	22	499	160		
(Total Menu / Kebutuhan Harian) x 100%					92%	54%	97%	104%	47%	155%	118%	11%	73%	114%	102%	33%	25%	211%			

