

# LAMPIRAN

## **Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan**

### **Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)**

Assalamualaikum. Wr.Wb.

Perkenalkan

Nama saya : Monica Agustin

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi di RSUD Zainal Abidin Pagaralam Way Kanan tahun 2024”. Tujuan penelitian ini untuk melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penderita Hipertensi di RSUD Zainal Abidin Pagaralam Way Kanan tahun 2024 yang meliputi pengkajian/assessment gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan dilakukan  $\geq 3$  hari dengan responden diminta wawancara untuk pengisian NCP, mengisi kuisioner pengetahuan, melakukan recall asupan makan, mengisi formulir FFQ serta pengukuran BB dan TB.

Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara penelitian ibu/bapak. Identitas ibu/bapak dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan yang ibu/bapak peroleh jika berkenan menjadi responden yaitu akan mendapatkan edukasi, konseling dan souvenir dari peneliti sebagai tanda terimakasih.

Apabila ibu/bapak bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat menandatangani formulir sebagai tanda persetujuan. Terimakasih atas Kerjasama yang baik dari berbagai pihak.

## Lampiran 2. Surat Pernyataan Dan Persetujuan Menjadi Reponden

### SURAT PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Kelas perawatan :

Dengan ini menyatakan **\*bersedia/tidak bersedia** untuk menjadi responden yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes Tanjungkarang untuk keperluan penelitian terkait Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi di RSUD Zainal Abidin Pagaralam Way Kanan.

Dengan surat pernyataan ini saya dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Way Kanan,..... 2024

Peneliti Responden

Responden

(.....)

(.....)

Ket.

\*Coret salah satu

### Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Pengetahuan tentang Penyakit Hipertensi sebelum Intervensi

#### Contoh Lembar Jawaban Pengetahuan

#### Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Pengetahuan soal : Pilihlah satu jawaban dengan memberi tanda ( √ ) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah	Kunci jawaban
1.	Penderita hipertensi cukup mengonsumsi sayur 2-3 kali/hari.	√		Salah
2.	Hipertensi dapat menyebabkan stroke.		√	Benar
4.	Mengonsumsi kacang-kacangan baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar
5.	Mengonsumsi alpukat baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar
6.	Mengonsumsi pisang baik untuk penderita hipertensi.	√		Benar
7.	Mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dianjurkan pada pasien hipertensi.	√		Benar
8.	Hipertensi dapat terjadi karena faktor keturunan.		√	Benar
9.	Penderita hipertensi cukup mengonsumsi buah 4-5 kali/hari..		√	Benar
10.	Hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol.		√	Benar
11.	Penderita hipertensi hanya mengonsumsi obat saat tekanan darah meningkat.	√		Salah
12.	Mengonsumsi makanan yang asin dapat meningkatkan tekanan darah.	√		Benar
13.	Konsumsi minuman kemasan dibatasi bagi penderita hipertensi.	√		Benar
14.	Stress dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
15.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
16.	Mengonsumsi makanan kalengan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
17.	Mengonsumsi sayuran segar baik untuk penderita hipertensi.	√		Benar
18.	Mengonsumsi gorengan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
19.	Penyakit hipertensi bisa sembuh dengan obat dan diet.	√		Salah
20.	Mengonsumsi kangkung baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar

$$\begin{aligned}\text{Hasil Pre-Test} &= \text{jumlah soal benar } 7 \times 5 \\ &= 7 \times 5 \\ &= 35\end{aligned}$$

Ket : setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0), total skor 100.

#### Lampiran 4. Lembar Skrinning Gizi *Malnutrition Screening Tool* (MST)

##### Lembar Skrinning Gizi *Malnutrition Screening Tool* (MST)

SKRINING GIZI	Nama : Ny. H NRM : 099013 Tgl Lahir : 30 Agustus 1954
Tanggal masuk :	

SKRINING GIZI (Berdasarkan *Malnutrition Screening Tool*/MST)

(Lingkari skor sesuai dengan jawaban, total skor adalah jumlah skor yang dilingkari)

No.	Parameter	Skor
1.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak diinginkan selama 6 bulan terakhir? Tidak ada penurunan berat badan Tidak yakin/tidak tahu/terasa baju lebih longgar Jika ya, berapa penurunan berat badan tersebut 1-5 kg 6-10 kg 11-15 kg >15 kg Tidak yakin penurunannya	0√ 2 1 2 3 4
2.	Apakah asupan makanan berkurang karena berkurangnya nafsu makan? Tidak Ya	0√ 1
Total skor		0
3.	Pasien dengan diagnosa khusus : tidak ( ) ya ( ) DM ( ) Ginjal ( ) Hati ( ) Jantung ( ) Paru-paru ( ) Stroke ( ) Geriatri ( ) lain-lain(√) : Hipertensi	

Interpretasi :

0-1+ beresiko malnutrisi

0-1 tidak beresiko malnutrisi

≥2 atau dengan diagnosa khusus beresiko malnutrisi

Sudah dilaporkan ke Tim Terapi Gizi : Tidak ( ) Ya ( ) Tanggal 02 April 2024

Hasil skrinning gizi yang telah dilakukan yaitu mendapat skor 0+ yang artinya pasien beresiko malnutrisi dengan diagnosa khusus hipertensi.

### Lampiran 5. Form Asuhan Gizi/Form NCP

#### Form Asuhan Gizi/Form NCP

FORMULIR ASUHAN GIZI	Nama :
	No.RM :
	Tgl. Lahir :
Tanggal :	
Diagnosis medis :	
<b>ASSESMENT GIZI</b>	
Antropometri	
BBA :	LILA :
BBI :	Status Gizi :
TB :	
IMT :	
Biokimia :	
Klinis/fisik	
Riwayat gizi	
Riwayat personal	
<b>DIAGNOSIS GIZI</b>	
<b>INTERVENSI GIZI</b>	
<b>MONITORING DAN EVALUASI GIZI</b>	

**Lampiran 6. Formulir food recall 1x 24 jam****FORMULIR FOOD RECALL 1x 24 JAM**

Responden : ..... Pewawancara : Monica Agustin

Nama responden :Ny.H

Tgl.wawancara : 04 April 2024

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	GRAM	URT



Lampiran 7. Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)**FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)**

Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan					Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x/hr	1-3x/mg	1x/bln	
<b>SEREALIA</b>							
Nasi		√					
Nasi uduk						√	
Roti					√		
Mie basah					√		
Mie kering						√	
Mie instan					√		
Tepung terigu					√		
Tepung maizena						√	
Tepung beras						√	
Tepung tapioca						√	
Roti tawar					√		
Biskuit					√		
Singkong						√	
.....							
Total							
<b>LAUK HEWANI</b>							
Daging ayam					√		
Daging sapi							√
Daging kambing							√
Udang segar						√	
Ikan segar					√		
Kulit ayam						√	
Ikan laut					√		
Telur ayam					√		
Ikan asin						√	
Hati ayam						√	
Susu kental manis						√	
Susu						√	
Ampela						√	
.....							
Total							
<b>LAUK NABATI</b>							
Tahu		√					
Tempe		√					
Kacang tanah						√	
Kacang hijau						√	
Oncom						√	
Kacang merah						√	

Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan					Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x/hr	1-3x/mg	1x/bln	
.....							
Total							
<b>SAYURAN</b>							
Bayam				√			
Kangkung				√			
Sawi hijau				√			
Sawi putih					√		
Wortel				√			
Buncis				√			
Jamur tiram					√		
Jamur kuping					√		
Kacang Panjang					√		
Kol					√		
Labu siam				√			
Tauge				√			
Mentimun				√			
Brokoli					√		
Kembang kol					√		
Daun katuk					√		
Genjer					√		
Daun kelor					√		
.....							
Total							
<b>BUAH-BUAHAN</b>							
Pisang				√			
Jambu air					√		
Jambu batu					√		
Durian						√	
Sirsak						√	
Apel					√		
Anggur						√	
Melon						√	
Semangka					√		
Sawo						√	
Rambutan						√	
Alpukat					√		
Bengkoang						√	
Mangga						√	
Jeruk				√			
.....							
Total							
<b>LEMAK</b>							
Minyak kelapa						√	

Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan					Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x /mg	1-3x /mg	1x/bln	
Minyak kelapa sawit		√					
Minyak ikan							
Margarin						√	
Mentega						√	
Santan						√	
Kelapa parut						√	
.....							
Total							
<b>MINUMAN</b>							
Minuman kemasan						√	
Kopi						√	
Teh			√				
Alkohol							
.....							
Total							
<b>BUMBU</b>							
Kecap					√		
Saus					√		
Terasi					√		
MSG/penyedap rasa		√					
.....							
Total							

**Lampiran 8. Formulir Analisis Zat Gizi****FORMULIR ANALISIS ZAT GIZI**

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Umur :

Berat Badan :

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	ZAT GIZI							
					E (kkal)	P (g)	KH (g)	L (g)	Ca (mg)	Na (mg)	kalium (mg)	Magnesium (mg)



## Lampiran 10. Leaflet

### FAKTOR RESIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



- Usia
- Jenis kelamin
- Genetik
- Suku atau Ras

### FAKTOR RESIKO YANG DAPAT DIUBAH



- Stress
- Aktifitas fisik
- Obesitas
- Asupan garam
- Asupan lemak
- Kebiasaan merokok
- Konsumsi alkohol



### CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
Nasi telur balado tumis buncis pisang	Nasi pepes ikan Kering tempe Sayur bening Apel	Nasi Ayam goreng Oseng tahu Sayur sop Jeruk
Selingan puding buah	Selingan Jus buah	

"periksalah tekanan darah secara teratur, tekanan darah orang dewasa dinyatakan normal apabila 120/80 mmHg"

## DIET HIPERTENSI



"Makan dan minumlah sesuai kebutuhan untuk mengontrol tekanan darah dan keseimbangan cairan dalam tubuh"

### DIET HIPERTENSI

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri diatas 140/90 mmHg pada orang dewasa dengan sedikitnya tiga kali pengukuran secara berurutan

### DAMPAK HIPERTENSI

Dampak tekanan darah tinggi atau hipertensi secara terus menerus dapat mengakibatkan kerja jantung yang cukup kuat, akhirnya kondisi ini berakibat pada pembuluh darah, jantung, ginjal, otak dan mata

### TUJUAN DIET

- Membantu mengontrol tekanan darah
- membantu menghilangkan penumpukan cairan dalam tubuh

### PRINSIP DIET

- Cukup energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral.
- bentuk makanan sesuai dengan kondisi pasien.
- jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya edema atau tekanan darah.

### Bahan Makanan yang Dianjurkan dan yang tidak Dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Makanan Pokok	Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi udak
Lauk Hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 btr/hr	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati ampela, olahan daging dengan natrium
Lauk Nabati	kacang-kacangan segar	olahan kacang yang diawetkan & mendapat campuran natrium
Sayuran	sayuran segar	sayur kaleng yang diawetkan & mendapat campuran natrium, asinan sayur
Buah-buahan	buah segar	buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah
Lemak	Minyak kelapa sawit, margarin dan mentega tanpa garam	argarin, mentega dan mayonaise
Minuman	teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak,	minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
Bumbu	rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas	vetsin, kecap, saus, bumbu instan

### Tips sukses menjalani diet

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung garam.
- memasak makanan sebaiknya dengan cara ditumis, dipanggang dan digoreng dapat meningkatkan cita rasa makanan.
- Biasakan membaca label yang tertera pada makanan kemasan. Kata sodium atau simbol "Na" menunjukkan kandungan garam.



### Lampiran 11. Rencana Menu Pasien di Rumah Sakit

Bahan Makanan	Jumlah Porsi	E	P	L	KH
Makanan Pokok	3	525	12	0	120
Hewani	3	225	21	15	0
Nabati	3	225	15	9	21
Sayuran	3	75	3	0	15
Buah	5	125	5	0	25
Gula	2	50	2	0	20
Minyak	3	150	0	18	0
Total		1.375,00	58	42	201
Kebutuhan		1.453,14	54,49	40,36	217,97
Presentase		95%	106%	104%	92%



## Lampiran 12. Menu Hari Ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	ayam kecap	ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	38	0,52	154,36	43,6	9,2	0
		kecap	10	1 Sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	111,4	0	0
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis kacang panjang toge	kacang panjang	75	1/2 gls	23,25	1,725	0,075	3,975	45	0,45	159,75	22,5	33	2,025
		toge	25	1/4 gls	8,5	0,925	0,3	1,075	41,5	0,2	23,325	4,75	6,75	0,275
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54
sub total					468,02	23,99	23,55	44,295	210,65	4,63	562,385	197,9	92,45	4,59
SELINGAN PAGI (09.30)	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
SUB TOTAL					39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	73,5	0,9	35,5	13,5	6	0,1
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tahu goreng	tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	sayur oyong wortel	oyong	50	1/2 gls	9,5	0,4	0,1	2,05	9,5	0,45	54,55	11,5	10	0,65
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	18	0,72
sub total					514,52	29,99	22,42	58,29	375,8	6,59	456,41	105,6	77,92	2,08
SELINGAN SORE (15.00)	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54
sub total					49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis labu wortel	labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	7	0,25	83,55	1,5	6	3,1
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0
sub total					277,67	9,72	14,715	26,96	113,55	2,85	288,975	1921,35	21,6	3,65
total					1349,31	65,21	60,985	152,105	740,3	14,87	1587,97	2240,45	202,77	13,58
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	4700	1500	320	22
tingkat kecukupan gizi					93%	120%	151%	70%	62%	186%	34%	149%	63%	62%
(total menu/keb.harian) x 100%														



## Lampiran 13. Hasil Recall Hari Ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	ayam kecap	ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	38	0,52	154,36	43,6	9,2	0
		kecap	10	1 Sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	111,4	0	0
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis kacang panjang toge	kacang panjang	30	1/2 gls	9,3	0,69	0,03	1,59	18	0,18	63,9	9	13,2	0,81
		toge	25	1/4 gls	8,5	0,925	0,3	1,075	41,5	0,2	23,325	4,75	6,75	0,275
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0
jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54	
<b>sub total</b>					<b>436,39</b>	<b>22,955</b>	<b>21,505</b>	<b>41,91</b>	<b>183,65</b>	<b>4,36</b>	<b>466,535</b>	<b>184,4</b>	<b>72,65</b>	<b>3,375</b>
SELINGAN PAGI (09.30)	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
<b>SUB TOTAL</b>					<b>39,6</b>	<b>0,52</b>	<b>0,08</b>	<b>10,24</b>	<b>4</b>	<b>0,36</b>	<b>190</b>	<b>11,2</b>	<b>10,8</b>	<b>1,72</b>
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	73,5	0,9	35,5	13,5	6	0,1
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tahu goreng	tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	sayur oyong wortel	oyong	25	1/2 gls	4,75	0,2	0,05	1,025	4,75	0,225	27,275	5,75	5	0,325
		wortel	25	1/2 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	61,25	17,5	3	0,25
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0
semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	18	0,72	
<b>sub total</b>					<b>483,09</b>	<b>29,54</b>	<b>20,22</b>	<b>55,29</b>	<b>359,8</b>	<b>6,115</b>	<b>367,885</b>	<b>82,35</b>	<b>69,92</b>	<b>1,505</b>
SELINGAN SORE (15.00)	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54
<b>sub total</b>					<b>49,5</b>	<b>0,99</b>	<b>0,22</b>	<b>12,32</b>	<b>36,3</b>	<b>0,44</b>	<b>90,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis labu wortel	labu siam	25	1/2 gls	7,5	0,15	0,025	1,675	3,5	0,125	41,775	0,75	3	1,55
		wortel	25	1/2 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	61,25	17,5	3	0,25
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0
garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0	
<b>sub total</b>					<b>243,49</b>	<b>9,32</b>	<b>12,54</b>	<b>23,31</b>	<b>98,8</b>	<b>2,475</b>	<b>185,95</b>	<b>1903,1</b>	<b>15,6</b>	<b>1,85</b>
<b>total</b>					<b>1252,07</b>	<b>63,325</b>	<b>54,565</b>	<b>143,07</b>	<b>682,55</b>	<b>13,75</b>	<b>1300,57</b>	<b>2185,45</b>	<b>168,97</b>	<b>9,99</b>
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	4700	1500	320	22
tingkat kecukupan gizi					86%	116%	135%	66%	57%	172%	28%	146%	53%	45%
(total menu/keb.harian) x 100%														

## Lampiran 14. Menu Hari Ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	telur rebus	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis buncis wortel	buncis	50	5 biji	17	1,2	0,15	3,6	50,5	0,35	125	4	12,5	0,95
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
<b>sub total</b>					<b>380,17</b>	<b>21,02</b>	<b>19,215</b>	<b>33,96</b>	<b>157,85</b>	<b>4,95</b>	<b>447,425</b>	<b>128,35</b>	<b>68,6</b>	<b>2,2</b>
SELINGAN PAGI (09.30)	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
<b>SUB TOTAL</b>					<b>39,6</b>	<b>0,52</b>	<b>0,08</b>	<b>10,24</b>	<b>4</b>	<b>0,36</b>	<b>190</b>	<b>11,2</b>	<b>10,8</b>	<b>1,72</b>
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	73,5	0,9	35,5	13,5	6	0,1
	semur daging	daging sapi	35	1 ptg sdg	95,55	6,125	7,7	0	3,5	0,91	93,45	32,55	7,35	0
		kecap	10	1 Sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	111,4	0	0
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	tahu goreng	tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	sayur bening	bayam	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	83	1,75	228,2	8	39,5	0,35
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54
<b>sub total</b>					<b>515,37</b>	<b>24,825</b>	<b>22,57</b>	<b>58,05</b>	<b>476,4</b>	<b>8,81</b>	<b>644,87</b>	<b>207,05</b>	<b>91,85</b>	<b>2,6</b>
SELINGAN SORE (15.00)	semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	11	0,72
<b>sub total</b>					<b>50,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>	<b>12,6</b>	<b>0,36</b>	<b>168,84</b>	<b>12,6</b>	<b>11</b>	<b>0,72</b>
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	capcay	buncis	25	2,5 biji	8,5	0,6	0,075	1,8	25,25	0,175	62,5	2	6,25	0,475
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
		kembang kol	25	1/4 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	5,5	0,275	46,75	11,75	3,75	0,4
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	317,3	51,3	22,8	1,9
garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0	
<b>sub total</b>					<b>462,92</b>	<b>27,34</b>	<b>21,65</b>	<b>48,26</b>	<b>126</b>	<b>4,8</b>	<b>683,8</b>	<b>1942,1</b>	<b>87,22</b>	<b>4,025</b>
<b>total</b>					<b>1448,46</b>	<b>74,605</b>	<b>63,875</b>	<b>162,93</b>	<b>776,85</b>	<b>19,28</b>	<b>2134,935</b>	<b>2301,3</b>	<b>269,47</b>	<b>11,265</b>
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	4700	1500	320	22
tingkat kecukupan gizi					100%	137%	158%	75%	65%	241%	45%	153%	84%	51%
(total menu/keb.harian) x 100%														

## Lampiran 15. Hasil Recall Hari Ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	13	1/4 gls	46,41	1,092	0,221	10,023	19,11	0,234	9,23	3,51	1,56	0,026
		telur rebus	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	tumis buncis wortel	buncis	20	5 biji	6,8	0,48	0,06	1,44	20,2	0,14	50	1,6	5	0,38
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
	minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
sub total					309,45	19,292	16,921	22,548	109,91	4,524	363,905	122,71	59,66	1,606
SELINGAN PAGI (09.30)	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
SUB TOTAL					39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	30	1/2 gls	107,1	2,52	0,51	23,13	44,1	0,54	21,3	8,1	3,6	0,06
		daging sapi	35	1 ptg sdg	95,55	6,125	7,7	0	3,5	0,91	93,45	32,55	7,35	0
	semur daging	kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	111,4	0	0
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	tahu goreng	tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	sayur bening	bayam	30	1/2 gls	4,8	0,27	0,12	0,87	49,8	1,05	136,92	4,8	23,7	0,21
		wortel	30	1/2 gls	10,8	0,3	0,18	2,37	13,5	0,3	73,5	21	3,6	0,3
		jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0
sub total					433,57	22,765	22,03	40,47	404,8	7,55	490,39	184,45	71,25	2,22
SELINGAN SORE (15.00)	semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	11	0,72
sub total					50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	11	0,72
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05
		ikan goreng	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0
	tempe goreng	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7
	capcay	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0
		buncis	20	2,5 biji	6,8	0,48	0,06	1,44	20,2	0,14	50	1,6	5	0,38
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5
		kembang kol	25	1/4 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	5,5	0,275	46,75	11,75	3,75	0,4
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	317,3	51,3	22,8	1,9
	garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0
sub total					443,54	27,22	19,635	47,9	120,95	4,765	671,3	1941,7	85,97	3,93
total					1276,56	70,697	59,026	133,578	652,26	17,559	1884,435	2272,66	238,68	10,196
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	4700	1500	320	22
tingkat kecukupan gizi					88%	130%	146%	61%	54%	219%	40%	152%	75%	46%
(total menu/keb.harian) x 100%														

## Lampiran 16. Menu Hari Ke-3

















Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat	
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05	
		telur ceplok	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0	
	tahu goreng	minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11	
	sayur oyong wortel	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,6	0
		oyong	50	1/2 gls	9,5	0,4	0,1	2,05	9,5	0,45	54,55	11,5	10	0,65	
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5	
	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72	
	sub total					426,29	22,33	23,015	36,78	365,35	7,15	524,995	144,75	70	3,03
SELINGAN PAGI (09.30)	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54	
SUB TOTAL					49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4		1,54	
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	73,5	0,9	35,5	13,5	6	0,1	
		ayam bumbu kuning	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	38	0,52	154,36	43,6	9,2	0	
	tahu goreng	minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	
		tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11	
	sayur sop	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		buncis	25	2,5 biji	8,5	0,6	0,075	1,8	25,25	0,175	62,5	2	3	0,475	
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5	
		kembang kol	25	1/4 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	5,5	0,275	46,75	11,75	3,75	0,4	
		minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72		
sub total					555,29	25,69	27,525	56,645	414,05	6,47	686,63	119,25	71,75	3,305	
SELINGAN SORE (15.00)	semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	5,04	0,72	
sub total					50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	5,04	0,72	
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05	
		ikan patin	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0	
	tempe goreng	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	
		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7	
	bobor bayam	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		bayam	75	1/2 gls	12	0,675	0,3	2,175	124,5	2,625	342,3	12	59,25	0,525	
		santan	20	1/6 gls	24,4	0,4	2	1,52	9	0,2	49	14	7,4	0,28	
	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72	
	garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0	
sub total					435,87	26,095	22,845	40,4	187,45	6,275	716,05	1879,25	125,87	3,275	
total					1517,35	76,005	73,965	158,565	1015,75	20,695	2186,715	2160,25	2085,5	11,87	
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	1500	320	22		
tingkat kecukupan gizi					104%	139%	183%	73%	85%	259%	47%	144%	652%	54%	
(total menu/keb.harian) x 100%															

## Lampiran 17. Hasil Recall Hari Ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca	Fe	K	Na	Mg	Serat	
MAKAN PAGI (08.00)	bubur	beras	13	1/4 gls	46,41	1,092	0,221	10,023	19,11	0,234	9,23	3,51	1,56	0,026	
		telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	65,175	78,1	6,6	0	
	telur ceplok	minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu goreng	tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11
	sayur oyong wortel	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,6	0
		oyong	30	1/2 gls	5,7	0,24	0,06	1,23	5,7	0,27	32,73	6,9	6	0,39	
		wortel	30	1/2 gls	10,8	0,3	0,18	2,37	13,5	0,3	73,5	21	3,6	0,3	
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72	
	sub total					354,77	20,962	20,651	25,128	334,91	6,554	445,655	122,91	62,16	2,546
SELINGAN PAGI (09.30)	jeruk	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54	
SUB TOTAL					49,5	0,99	0,22	12,32	36,3	0,44	90,2	4,4	0	1,54	
MAKAN SIANG (12.30)	bubur	beras	25	1/2 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05	
		ayam bumbu kuning	ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	38	0,52	154,36	43,6	9,2	0
	tahu goreng	minyak	3	0,5 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	75,02	2,2	33	0,11	
	sayur sop	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		buncis	10	2,5 biji	3,4	0,24	0,03	0,72	10,1	0,07	25	0,8	1,2	0,19	
		wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	22,5	0,5	122,5	35	6	0,5	
		kembang kol	10	1/4 gls	2,5	0,24	0,02	0,49	2,2	0,11	18,7	4,7	1,5	0,16	
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72	
sub total					439,51	22,87	25,025	35,555	358,85	5,75	603,33	104,25	64,7	2,73	
SELINGAN SORE (15.00)	semangka	semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	5,04	0,72	
sub total					50,4	0,9	0,36	12,42	12,6	0,36	168,84	12,6	5,04	0,72	
MAKAN MALAM (19.00)	bubur	beras	25	1/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	36,75	0,45	17,75	6,75	3	0,05	
		ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg sdg	55,2	12	2,64	0,44	12,4	0,64	0	30,8	4,92	0
	tempe goreng	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,8	2	117	4,5	40,5	0,7	
	bobor bayam	minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		bayam	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	83	1,75	228,2	8	39,5	0,35	
		santan	5	1/6 gls	6,1	0,1	0,5	0,38	2,25	0,05	12,25	3,5	1,85	0,07	
		minyak	1	0,5 sdt	8,84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	pisang	pisang muli	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	4	0,36	190	11,2	10,8	1,72	
	garam dapur	garam dapur	0,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	1800	0	0	
sub total					395,89	25,57	19,245	38,535	139,2	5,25	565,2	1864,75	100,57	2,89	
total					1290,07	71,292	65,501	123,958	881,86	18,354	1873,225	2108,91	232,47	10,426	
keb.gizi individu salin dari perhitungan					1453	54,49	40,36	217,97	1200	8	4700	1500	320	22	
tingkat kecukupan gizi					89%	131%	162%	57%	73%	229%	40%	141%	73%	47%	
(total menu/keb.harian) x 100%															



## Lampiran 18. Menu intervensi

Waktu makan	Menu makanan	Sisa makanan
Pagi hari ke 1		
Siang hari ke 1		
Malam hari ke 1		
Pagi hari ke 2		
Siang hari ke 2		
Malam hari ke 2		
Pagi hari ke 3		
Siang hari ke 3		



**Lampiran 19. Dokumentasi**

