

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK RESPONDEN

Judul Penelitian : Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Bandar Lampung Tahun 2025.

Tujuan Umum : Mengetahui Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Bandar Lampung Tahun 2025.

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Penelitian melakukan pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan kering pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis dan wawancara terkait asupan zat gizi dengan formulir *SQ-FFQ* serta pengukuran jumlah total urine responden selama 1 x 24 jam. Penelitian dilakukan selama 30 menit yaitu 5 menit pengukuran antropometri dan 25 menit wawancara asupan dengan formulir *SQ-FFQ* 7 x 24 jam.

Manfaat untuk subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan :

1. Memperoleh informasi mengenai status gizi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis
2. Memperoleh informasi mengenai tingkat kecukupan asupan zat gizi yang dikonsumsi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan 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.

Hak untuk Undur Diri

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

Adanya Insentif untuk Subjek

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan bahan kontak.

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

Ade Ayu Silvia (No. 082280585849)

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

44

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PADA
PENELITIAN GAMBARAN STATUS GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI
PASIE GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISIS DI POLI
RAWAT JALAN RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG 2025)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bandar Lampung, 1-10-1989

Usia : Laki - Laki

Jenis Kelamin : Kecamatan

Alamat : 0821 806 1

No HP : 1

Telah mendapatkan keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul "Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2025"
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri

Responden penelitian mendapatkan 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, April 2025

Responden

(.....)

Peneliti

Ade Ayu Silvia

Lampiran 3. Lembar Formulir Identitas

Lampiran 3. Formulir Identitas Responden

1. Nama Responden : F. S. L.
2. Jenis Kelamin : ☒ Pria; () Wanita
3. Berat Badan Basah : kg
4. Berat Badan kering : 72,7 kg
5. Tinggi Badan : 167,2 cm
6. Tekanan darah :
7. RR (Pernafasan) :
8. Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 01. 10. 1989
9. Usia Responden : 35 tahun
10. Alamat : Kemuning
11. Pekerjaan :
 1. Tidak bekerja ()
 2. Sekolah ()
 3. PNS ()
 4. TNI ()
 5. Polri ()
 6. Pegawai swasta ()
 7. Wiraswasta ☒
 8. Petani ()
 9. Nelayan ()
 10. Buruh ()
12. No. Telp : 0821 8600 2300
13. Mulai Hemodialisa : September 2024
14. Terapi Obat : Ya ☐
Tidak ☒
15. Hemodialisis : 1 – 2 kali/minggu ☒
2 – 3 kali/minggu ☐
16. Riwayat penyakit : Asam urat, Hipertensi
17. Diet yang dijalankan : -
18. Pengalaman konsultasi gizi : -
19. Kondisi fisik : Odema ☐
Asites ☐

Lampiran 4. Formulir *SQ-FFQ* 7 x 24 jam

Nama responden : Enumerator :

Usia : Tanggal wawancara :

Jenis Kelamin : L / P

Kebiasaan makan :

Susunan hidangan :

Diet :

No	Bahan Makanan	Porsi standar (gr)	Frekuensi konsumsi						
			>3x /hr	2-3x/hr	1x/ hr	3-6x/minggu	1-2x/minggu	Berat (gr)	Cara pengolahan
Makanan Pokok									
1	Beras merah	½ gls (50 gr)							
2	Bihun goreng	½ gls (50 gr)							
3	Bihun jagung	½ gls (50 gr)							
4	Biscuit	4 keping (40 gr)							
5	Jagung	1 ptg sdg (125 gr)							
6	Kentang	2 bh sdg (210 gr)							
7	Keripik kentang	½ gls (50 gr)							
8	Ketan hitam	½ gls (50 gr)							
9	Ketan putih	½ gls (50 gr)							
10	Mie basah	2 gls (200 gr)							
11	Nasi putih	¾ gls (100 gr)							
12	Roti tawar	2 lembar (70 gr)							
13	Singkong	1 ½ gls (120 gr)							
14	Sukun	3 ptg sdg (150 gr)							
15	Tepung tapioca	5 sdm (50 gr)							
16	Tepung terigu	5 sdm (50 gr)							
17	Ubi jalar	1 bj sdg (135 gr)							
18	Mie instan	1 bks (65 gr)							
Lauk Hewani									
1	Ayam ras	1 ptg sdg (40 gr)							

2	Bebek	1 ptg sdg (40 gr)							
3	Bakso	10 bj (175 gr)							
4	Cumi-cumi	1 ekor (45 gr)							
5	Daging sapi	1 ptg sdg (35 gr)							
6	Hati ayam	1 bh (30 gr)							
7	Ikan bandeng	1 ptg sdg (40 gr)							
8	Ikan bawal	1 ptg sdg (40 gr)							
9	Ikan ekor kuning	1 ptg sdg (40 gr)							
10	Ikan gabus	1 ptg sdg (40 gr)							
11	Ikan kakap	1 ptg sdg (40 gr)							
12	Ikan lele	1 ptg sdg (40 gr)							
13	Ikan mas	1 ptg sdg (40 gr)							
14	Ikan layang	1 ptg sdg (40 gr)							
15	Ikan mujair	1 ptg sdg (40 gr)							
16	Ikan patin	1 ptg sdg (40 gr)							
17	Ikan teri	2 sdm (20 gr)							
18	Ikan tongkol	1 ptg sdg (40 gr)							
19	Kerang	1 bh sdg (135 gr)							
20	Telur ayam ras	1 btr (55 gr)							
21	Telur bebek	1 btr (55 gr)							
22	Udang segar	5 ekor sdg (35 gr)							
Lauk Nabati									
1	Kacang hijau	2 sdm (20 gr)							
2	Kacang kapri	2 sdm (20 gr)							
3	Kacang kedelai	2 sdm (20 gr)							
4	Kacang merah	2 sdm (20 gr)							
5	Kacang tanah	2 sdm (20 gr)							
6	Kembang tahu	1 lembar (20 gr)							
7	Keripik tempe	5 sdm (50 gr)							
8	Kwaci	2 sdm (20 gr)							
9	Susu kedelai	1 gls (200 gr)							
10	Tahu	2 bj sdg							

		(110 gr)							
11	Tauco	(2 sdm (20 gr)							
12	Tempe kedelai	2 ptg sdg (50 gr)							
Sayuran									
1	Bayam hijau	1 gls (100 gr)							
2	Bayam merah	1 gls (100 gr)							
3	Buncis	1 gls (100 gr)							
4	Bunga papaya	1 gls (100 gr)							
5	Caisin	1 gls (100 gr)							
6	Daun katuk	1 gls (100 gr)							
7	Daun kelor	1 gls (100 gr)							
8	Daun melinjo	1 gls (100 gr)							
9	Daun pakis	1 gls (100 gr)							
10	Daun papaya	1 gls (100 gr)							
11	Gambas	1 gls (100 gr)							
12	Genjer	1 gls (100 gr)							
13	Jagung muda	1 gls (100 gr)							
14	Jamur kuping	1 gls (100 gr)							
15	Jamur merang	1 gls (100 gr)							
16	Jengkol	1 gls (100 gr)							
17	Kangkong	1 gls (100 gr)							
18	Kol putih	1 gls (100 gr)							
19	Labu kuning	1 gls (100 gr)							
20	Nangka muda	1 gls (100 gr)							
21	Pepaya muda	1 gls (100 gr)							
22	Petai	1 gls (100 gr)							
23	Rumput laut	1 gls (100 gr)							
24	Sawi	1 gls (100 gr)							
25	Taoge	1 gls (100 gr)							
26	Tomat	1 gls (100 gr)							
27	Wortel	1 gls (100 gr)							
Buah-buahan									

1	Alpukat	½ bh (60 gr)							
2	Apel	1 bh (85 gr)							
3	Buah naga	½ bh (90 gr)							
4	Durian	2 bj sdg (35 gr)							
5	Jeruk manis	2 bh sdg (110 gr)							
6	Kelapa muda, daging	1 gls (100 gr)							
7	Mangga	¾ bh (90 gr)							
8	Melon	1 ptg bsr (190 gr)							
9	Nanas	¼ bh (95 gr)							
10	Nangka	3 bh (45 gr)							
11	Papaya	1 ptg bsr (90 gr)							
12	Pisang kapok	1 bh (45 gr)							
13	Pisang mas	2 bh (40 gr)							
Lainnya									
1	Air kelapa muda	1 gls (200 gr)							
2	Keju	1 ptg (35 gr)							
3	Kecap manis	1 sdm (10 gr)							
4	Margarin	1 sdm (15 gr)							
5	Mentega	1 sdm (15 gr)							
6	Minyak kelapa goreng	1 sdt (5 gr)							
7	Santan	1/3 gls (40 gr)							
8	SKM	½ gls (100 gr)							
9	Susu sapi segar	1 gls (200 gr)							
10	Youghurt	1 gls (200 gr)							
11	Gula pasir	1 sdm (13 gr)							
12	Gula aren	1 sdm (13 gr)							
13	Gula merah	1 sdm (13 gr)							
14	Garam dapur	1 sdt (5 gr)							

(Lanjutan)

Nama responden : S.
 Usia : 30,2 th
 Jenis Kelamin : L / P
 Kebiasaan makan : 2x Nasi uduk, 2x Sate
 Susunan hidangan : Nasi uduk, Ayam, Sayuran
 Diet : -

No	Bahan Makanan	Porti standar (gr)	Frekuensi konsumsi					Berat (gr)	Cara pengolahan	
			>3x/hr	2-3x/hr	1x/hr	3-6x/minggu	1-2x/minggu			
Makanan Pokok										
1	Beras merah	1/2 gls (50 gr)								
2	Bahan goreng	1/2 gls (50 gr)								
3	Bahan jagung	1/2 gls (50 gr)								
4	Bismut	4 keping (40 gr)				3x/mng		5 keping (30 gr)	masak gubuk	
5	Jagung	1 ptg sdg (125 gr)					2x/mng	1 bks (125 gr)	di goreng	
6	Kentang	2 bh sdg (210 gr)								
7	Keripik kentang	1/2 gls (50 gr)								
8	Ketan hitam	1/2 gls (50 gr)								
9	Ketan putih	1/2 gls (50 gr)								
10	Mie basah	2 gls (200 gr)					2x/mng	1 bks (200 gr)	Beri di goreng	
11	Nasi putih	1/2 gls (100 gr)		2x/hr				1 bks (200 gr)	masak rice cooker	
12	Roti tawar	2 lembar (70 gr)								
13	Singkong	1 1/2 gls (120 gr)								
14	Sakau	3 ptg sdg (150 gr)								
15	Tepung tapioca	5 sdm (50 gr)								
16	Tepung terigu	5 sdm (50 gr)								
17	Ubi jalar	1 bh sdg (125 gr)								
18	Mie instan	1 bks (65 gr)					1x/mng	1 bks (65 gr)	masak goreng	
Lauk Hewan										
1	Ayam ras	1 ptg sdg (40 gr)					1x/mng	1 ptg (40 gr)	digoreng	
2	Bebek	1 ptg sdg (40 gr)								
3	Bakso	10 bh (175 gr)								
4	Carri-man	1 ekor (45 gr)					1x/mng	1 ekor (45 gr)	digoreng	
5	Daging sapi	1 ptg sdg (25 gr)				2x/mng			di goreng	

(Lanjutan)

Asupan Harian = 14 x

6	Hati ayam	1 bh (30 gr)							
7	Ikan bandeng	1 ptg sdg (40 gr)							
8	Ikan bawal	1 ptg sdg (40 gr)							
9	Ikan ekor kuning	1 ptg sdg (40 gr)							
10	Ikan gabus	1 ptg sdg (40 gr)							
11	Ikan kakap	1 ptg sdg (40 gr)							
12	Ikan lele	1 ptg sdg (40 gr)							
13	Ikan mas	1 ptg sdg (40 gr)				2 x /ming	1 ptg (40 gr)	di goreng	
14	Ikan nelayang	1 ptg sdg (40 gr)							
15	Ikan mujair	1 ptg sdg (40 gr)							
16	Ikan patin	1 ptg sdg (40 gr)				1 x /ming	1 ptg (40 gr)	di goreng	
17	Ikan pari	2 sdm (20 gr)							
18	Ikan tongkol	1 ptg sdg (40 gr)							
19	Kerang	1 bh sdg (135 gr)							
20	Telur ayam ras	1 bh (55 gr)				5 x /ming	1 butir (55 gr)	di bakar, di goreng	
21	Telur bebek	1 butir (55 gr)				1 x /ming	1 butir (55 gr)	di bakar	
22	Udang segar	5 ekor sdg (35 gr)							
Lain-lain									
1	Kacang hijau	2 sdm (20 gr)							
2	Kacang kapri	2 sdm (20 gr)							
3	Kacang kedelai	2 sdm (20 gr)							
4	Kacang merah	2 sdm (20 gr)							
5	Kacang tanah	2 sdm (20 gr)				3 x /ming	5 sdm (50 gr)	di goreng	
6	Kembang tahu	1 lembar (20 gr)							
7	Kentang tempa	5 sdm (50 gr)							
8	Kwaci	2 sdm (20 gr)							
9	Susu kedelai	1 gls (200 gr)				1 x /ming	1 gls (200 gr)		
10	Tahu	2 bj sdg (110 gr)				1 x /ming	2 bj (110 gr)	di goreng	
11	Tinoco	(2 sdm (20 gr)							
12	Tempe kedelai	2 ptg sdg (50 gr)							
Sayuran									
1	Bayam hijau	1 gls (100 gr)				2 x /ming	1 sdm (50 gr)	di bakar, di goreng	
2	Bayam merah	1 gls (100 gr)							

(Lanjutan)

Sampuran = 14 X

3	Buncis	1 gls (100 gr)				2x / bung		5 sdm (50 gr)	dibakar, diiris
4	Bunga pepaya	1 gls (100 gr)					1x / bung	5 sdm (50 gr)	diiris
5	Cane	1 gls (100 gr)							
6	Daun ketuk	1 gls (100 gr)							
7	Daun keler	1 gls (100 gr)							
8	Daun raliya	1 gls (100 gr)							
9	Daun pakis	1 gls (100 gr)							
10	Daun pepaya	1 gls (100 gr)					1x / bung	2 sdm (20 gr)	dibakar
11	Gambas	1 gls (100 gr)					1x / bung	3 sdm (30 gr)	diiris
12	Genjer	1 gls (100 gr)							
13	Jagung muda	1 gls (100 gr)					1x / bung	5 sdm (50 gr)	diiris
14	Jalur kuping	1 gls (100 gr)							
15	Jalur kuning	1 gls (100 gr)							
16	Jengkol	1 gls (100 gr)							
17	Kangkong	1 gls (100 gr)							
18	Kel putih	1 gls (100 gr)							
19	Labu kuning	1 gls (100 gr)							
20	Nangka muda	1 gls (100 gr)					2x / bung	1 sdm (10 gr)	dibakar
21	Pepaya muda	1 gls (100 gr)					1x / bung	2 sdm (20 gr)	diiris
22	Petai	1 gls (100 gr)							
23	Rempat laut	1 gls (100 gr)							
24	Sawi	1 gls (100 gr)							
25	Taoge	1 gls (100 gr)							
26	Tomat	1 gls (100 gr)							
27	Wortel	1 gls (100 gr)					2x / bung	2 sdm (20 gr)	dibakar
Buah-buahan									
1	Alpukat	1/4 bh (60 gr)							
2	Apel	1 bh (85 gr)					1x / bung	1 bh (85 gr)	
3	Buah naga	1/4 bh (90 gr)					1x / bung	1/4 bh (90 gr)	
4	Durian	2 bj sdg (35 gr)							
5	Jeruk manis	2 bh sdg (110 gr)					1x / bung	1 bh (55 gr)	
6	Kelapa muda, daging	1 gls (100 gr)							
7	Mangga	1/4 bh (90 gr)							

(Lanjutan)

8	Melon	1 ptg bua (190 gr)					20 / 100g	1/2 bh (85 gr)	
9	Nanas	1/4 bh (95 gr)					10 / 100g	1/4 bh (95 gr)	
10	Nangka	3 bh (45 gr)							
11	Papaya	1 ptg bua (90 gr)							
12	Pisang kapok	1 bh (45 gr)							
13	Pisang mas	2 bh (40 gr)							
Laluaya									
1	Air kelapa esis	1 gla (200 gr)							
2	Kayu	1 ptg (35 gr)							
3	Kecap manis	1 sdm (10 gr)							
4	Margarin	1 sdm (15 gr)							
5	Mentega	1 sdm (15 gr)							
6	Muyak kelapa goreng	1 sdh (5 gr)							
7	Santan	1/3 gla (40 gr)							
8	SKM	1/2 gla (100 gr)							
9	Susu sapi segar	1 gla (200 gr)							
10	Yoghurt	1 gla (200 gr)							
11	Gula pasir	1 sdm (13 gr)					10 / 100g	1 sdm (13 gr)	di foto
12	Gula aren	1 sdm (13 gr)							
13	Gula merah	1 sdm (13 gr)							
14	Garam dapur	1 sdh (5 gr)							

↳ Kembalikan kembali.

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 Jalan Soekarno Hatta Km 6 Bandar Lampung
 Lampung 35445
 Telp. (071) 766662
 E-mail: info@poltekkes-tjk.go.id

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1281/2025
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Direktur RS.Advent Bandar Lampung
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tertibutan:
 1. Ka. Jurusan Gizi
 2. Ka. Bid. Diklat RS.Advent Bandar Lampung

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500667 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tba.kemkes.go.id/verif/PDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Pusat Sertifikasi Elektronik (BPSSE), Badan Siper dan Sandi Negara

Lampiran 6. Surat Layak Etik



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

Jl. Teuku Umar No. 48, Bandar Lampung 35148, Telp. 081366356618

**SURAT KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)**

Nomor : 035/ KEP- RSABL/III /2025

KOMISI ETIK PENELITIAN RUMAH SAKIT ADVENT BANDARALAMPUNG SETELAH
 MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN
 DENGAN MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN :

JUDUL : Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan
 Hemodialisis Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun
 2025

Peneliti : Ade Ayu Silvia
 NIM : 2213411001

INSTITUSI : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Program DIII Ahli Gizi

LOKASI : Instalasi Hemodialisa Rs Advent Bandar Lampung

DINYATAKAN LAIK ETIK

Bandar Lampung, 24 Maret 2025

Ketua KEPK




Ns. Renny Sara Asih Nababan, S.Kep., M.Kep

Catatan :

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

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 Kajian etik Penelitian.

Lampiran 8. Pengolahan Data

Mikro 50-65 bahan															Unit		Total analysis:	
Bahan	Jumlah	kcal	water	protein	fat	carbohy	dietary	alcohol	PTFA	cholester	Vit. A	carotene	Vit. E	Vi				
1 nasi putih	2000	2730,4	0,0	20,4	4,2	400,6	4,3	0,0	2,1	0,0	0,8	8,0	0,8		energy	1212,7 kcal		
2 bakwan goreng	100	206,3		3,3	14,2	11,3									water	- g		
3 goreng	1	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8		protein (13%)	59,4 g		
4 mie sedap goreng	60	273,1		8,8	14,0	80,8	9,2								fat (40%)	44,2 g		
5 ayam goreng tanpa tepung	40	104,2		8,8	3,8	4,3									carbohydr. (26%)	118,2 g		
6 siriyak kelapa aswit	5	42,1	0,0	0,8	5,0	0,8	8,0	0,0	0,1	0,0	250,8	8,0	0,8		dietary fiber	8,8 g		
7 nasi-mie sedap	40	66,1	0,0	11,3	5,0	2,3	8,0	0,0	0,8	167,9	3,4	8,0	0,8		alcohol (5%)	- g		
8 siriyak kelapa sawit	1	8,8	0,0	0,8	5,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	20,8	8,0	0,8		PTFA	10,8 g		
9 daging sapi	100	282,3	0,0	26,3	18,9	0,8	8,0	0,0	0,7	78,8	0,8	8,0	0,8		cholesterol	838,1 mg		
10 goreng	1	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8		Vit. A	2159,8 mg		
11 kati ayam	80	144,3	0,0	20,8	4,9	0,8	8,0	0,0	0,9	247,9	1819,8	8,0	0,8		carotene	- mg		
12 siriyak kelapa sawit	3	60,8	0,0	0,8	5,0	0,8	8,0	0,0	0,1	0,0	350,8	8,0	0,8		Vit. E	- mg		
13 goreng	1	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8		Vit. B1	8,8 mg		
14 ikan ekor kuning	120	130,2		20,4	4,8	0,8									Vit. B2	1,8 mg		
15 siriyak kelapa sawit	12	105,8	0,0	0,8	12,0	0,8	8,0	0,0	0,2	0,0	600,8	8,0	0,8		Vit. B6	1,8 mg		
16 ikan mas segar	80	104,0	0,0	14,4	4,4	0,8	8,0	0,0	1,1	83,4	5,4	8,0	0,8		Vit. B12	1,8 mg		
17 siriyak kelapa sawit	11	94,8	0,0	0,8	15,0	0,8	8,0	0,0	0,2	0,0	550,8	8,0	0,8		follic acid eq.	- mg		
18 ikan patin	80	71,5		11,9	2,4	0,8									Vit. C	13,8 mg		
19 goreng	1	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8		sodium	1816,6 mg		
20 telur ayam	220	343,3	0,0	27,7	23,3	2,4	8,0	0,0	3,1	522,8	418,8	8,0	0,8		potassium	1172,8 mg		
21 telur itik / bebek mentah	330	407,0	0,0	24,3	18,4	3,3	8,0	0,0	3,4	1946,8	1188,8	8,0	0,8		calcium	282,7 mg		
22 GORU	440	334,8	0,0	30,8	21,1	8,4	8,0	0,8	11,9	0,0	0,8	8,0	0,8		magnesium	250,6 mg		
23 goreng	1	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	0,0	0,8	8,0	0,8		phosphorus	779,3 mg		

Pria 50-65 bahan															Unit		Total analysis:	
Bahan	Jumlah	kcal	water	protein	fat	carbohy	dietary	alcohol	PTFA	cholester	Vit. A	carotene	Vit. E	Vi				
1 biscuit toka	80	384,7	0,0	6,0	9,0	42,9	1,8	8,0	3,8	59,4	40,0	8,0	8,0		energy	1481,2 kcal		
2 bakwan goreng	200	456,3		6,8	38,6	22,3									water	- g		
3 nasi putih	4000	1440,8	0,0	100,8	8,4	1000,2	12,6	8,0	4,2	0,0	0,0	8,0	8,0		protein (13%)	47,9 g		
4 ayam goreng tanpa tepung	120	312,6		26,3	17,2	12,9									fat (37%)	44,3 g		
5 goreng	1	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0	0,8	8,0	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0		carbohydr. (50%)	112,7 g		
6 siriyak kelapa aswit	15	129,5	0,0	0,0	10,0	8,0	0,8	8,0	0,2	8,0	600,0	0,0	8,0		dietary fiber	8,8 g		
7 bakwan kudu	80	123,3		4,4	3,5	4,4									alcohol (5%)	- g		
8 goreng	1	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0	0,8	8,0	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0		PTFA	9,3 g		
9 kati ayam	30	47,1	0,0	7,3	1,6	8,3	0,8	8,0	0,3	189,3	1397,5	0,0	8,0		cholesterol	407,3 mg		
10 goreng	1	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0	0,8	8,0	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0		Vit. A	2159,8 mg		
11 siriyak kelapa aswit	3	25,8	0,0	0,0	3,0	8,0	0,8	8,0	0,8	8,0	150,0	0,0	8,0		carotene	- mg		
12 ikan bandeng	80	67,1	0,0	11,8	1,8	8,3	0,8	8,0	0,4	48,4	9,4	8,0	8,0		Vit. E	- mg		
13 siriyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0	8,0	0,8	8,0	0,2	8,0	500,0	0,0	8,0		Vit. B1	8,8 mg		
14 ikan layang	240	358,3		34,3	4,3	8,0									Vit. B2	8,8 mg		
15 siriyak kelapa sawit	21	181,8	0,0	0,0	21,0	8,0	0,8	8,0	0,3	8,0	1000,0	0,0	8,0		Vit. B6	8,8 mg		
16 goreng	1	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	8,0		follic acid eq.	- mg		
17 ikan patin	80	71,8		11,9	2,4	8,0									Vit. C	14,8 mg		
18 telur ayam	380	597,2	0,0	48,5	40,8	4,2	0,8	8,0	5,4	1632,4	731,3	0,0	8,0		sodium	1509,8 mg		
19 telur itik / bebek mentah	110	223,3	0,0	14,1	15,3	1,5	0,8	8,0	1,3	972,4	594,3	0,0	8,0		potassium	1218,8 mg		
20 ikan katek mentah	200	120,8	0,0	10,8	1,8	22,4	4,8	8,0	0,2	8,0	1802,0	0,0	8,0		calcium	109,2 mg		
21 jagung muda berjagung	100	59,8	0,0	1,8	0,7	13,8	1,3	8,0	0,3	8,0	7,3	0,0	8,0		magnesium	272,8 mg		
22 goreng	2	0,8	0,0	0,0	0,0	8,0	0,8	8,0	0,8	8,0	0,0	0,0	8,0		phosphorus	499,6 mg		