

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
 Lampung 35442
 Telp. (071) 783812
 Email: info@poltekkes-tjg.ac.id

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1307/2025
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara
 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 bawah 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

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Dis. Diklat
3. Ka. UPT. PKM
4. Ka. Desa Kemala Abung

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



Dokumen ini telah diunduh dengan tanda elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 1 : Izin Penelitian
 Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1305/2025
 Tanggal : 26 Februari 2025

DAFTAR JUDUL PENELITIAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN TANJUNGPINANG
TA.2024/2025

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Adheya Ratna Putri NIM: 2213411036	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Anggota Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	PKM Kotabumi II
2.	Intan Permata Sari NIM: 2213411082	Gambaran Tekanan Darah, Status Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah Pada Pasien Hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025	
3.	Ayu Wulan Dini NIM: 2213411048	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara Tahun 2025	
4.	Safira Asri Devani NIM: 2213411110	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi Homecare Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II	
5.	Ayu Permatasari Yurhan NIM: 2213411047	Gambaran Asupan Gizi, Pemberian ASI Eksklusif, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Kejadian Underweight Balita Di Desa Kemalo Abung Lampung Utara	PKM Kemalo Abung Desa Kemalo Abung

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungpinang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Lampiran 2. Surat Balasan Dinas Kesehatan Lampung Utara



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
DINAS KESEHATAN
 Jl. Ganesha No. 1 Kotabumi 34511 Telephone (0724) 21043, fax 21488

Kotabumi, 19 Maret 2025

Nomor : 440 / 111 / 05.14.U/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran :
 Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Kotabumi II
 Di -
 Tempat :

Dasar : Rekomendasi Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Tahun Akademik 2024 / 2025 Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1307/2025 tanggal 26 Februari 2025 tentang izin penelitian.

Menindaklanjuti surat saudara tersebut dengan ini memberikan izin kepada :

NO	NAMA	NIM	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	Adheya Rahma Putri	2213411036	Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro, Nutrien, Kalsium, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anggota Prolanis penderita Hipertensi di wilayah kerja puskesmas kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
2	Intan Permata Sari	2213411082	Gambaran Tekanan Darah, Status Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah pada Pasien Hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
3	Ayu Wulan Dori	2213411048	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Anggota Prolanis di Wilayah kerja puskesmas kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
4	Safira Asri Deventi	2213411110	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada pasien Hipertensi Homecare Prolanis di Wilayah kerja puskesmas kotabumi II	Puskesmas Kotabumi II

Demikian izin ini di berikan agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.


 dr. H. Maya Natalia Manan, M.Kes
 Nip. 19680731-199703 2 003

Lampiran 3. Surat Balasan Puskesmas Kotabumi 2


PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KOTABUMI II
Jl. Sekeloa Huta No/05 ☎ 0734) 24419 e-mail puskesmas.ktb2@gmail.com


REKOMENDASI
NOMOR : 445/10/ P.42201/ADM 12/15-11/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Leri Idrisna Shanty, SKM, M.Kes
 NIP : 197501312002122002
 Pangkat/Golongan : Pembina/IV a
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kotabumi II

Dengan ini menyatakan tidak keberatan untuk memberikan Rekomendasi kepada:

No	Nama/NIM	Program Studi	Judul Penelitian
1.	Safira Aari Devani NIM:2213411110	DIII Gizi	Penerapan Asuhan Gizi Terstandar pada pasien Hipertensi Homecare Prognosis di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II.

Telah melaksanakan Penelitian pada Tanggal 21-30 April 2025 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kotabumi II Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kotabumi, 30 April 2025
 KEPALA UPTD PUSKESMAS
 KOTABUMI II


 Leri Idrisna Shanty, SKM, M.Kes
 Pembina/IV a
 NIP/197501312002122002

Lampiran 4. Penjelasan Sebelum Persetujuan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Nama Peneliti	: Safira Asri Devani
Pekerjaan	: Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang
Judul Penelitian	: Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025
Tujuan Umum	: Mengetahui Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Pasien hipertensi yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi standar atau PAGT yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan 10 hari dengan responden dimintai untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir NCP, mengisi kuisioner, *merecall* asupan responden, mengisi formulir FFQ serta pengukuran BB dan TB. Identitas responden dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan untuk subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

1. Memperoleh penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada penyakit hipertensi
2. Mendapatkan konsultasi tentang diet hipertensi
3. Mendapatkan leaflet diet hipertensi
4. Mendapatkan souvenir sebagai tanda terimakasih

Kerahasiaan

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

Hak untuk Undur Diri

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

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

Safira Asri Devani (No. Hp 089653269878)

Lampiran 5. Informed Consent

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN
UNTUK PASIEN HIPERTENSI)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Martin Liana
Umur : 51 Tahun
Jenis Kelamin : Pria
Pekerjaan : LRT
Alamat : Jln. H. Agus Salim No. 10, Kelurahan Banteng, Kecamatan Banteng, Kabupaten Bantul
No. HP : 0851 9487 2584

Menyatakan bahwa bersedia untuk dijadikan sebagai responden penelitian Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarak dengan judul penelitian "Pengaruh Asupan Gizi Terhadap Status Pasien Hipertensi".

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

Kotabumi, 10 April 2015


(Safira Asri Devani)

Responden

(Martin Liana)

Lampiran 6. Form Asuhan Gizi/NCP

Pasien Ny. M berusia 51 tahun merupakan anggota Prolanis Puskesmas Kotabumi 2, dengan data antropometri tinggi badan 154,5 cm dan berat badan 42 kg. Pasien di diagnosa hipertensi sejak melahirkan anak kedua tahun 2007, terdapat riwayat keluarga yang menderita hipertensi, mengalami kenaikan kolesterol >200 mg/dL selama 2 – 3 tahun terakhir. Sebelum sakit pasien suka mengkonsumsi makan-makanan yang asin, serta menyukai goreng-gorengan. Pasien tidak memiliki alergi terhadap makanan. Aktivitas sehari-hari pasien sebagai ibu rumah tangga yaitu membersihkan rumah, olahraga ringan seminggu 2x dan mengikuti pengajian setiap jum'at dengan berjalan kaki atau diantar suami. Pasien tinggal bersama suami dan anak laki-laki nya. Pasien sudah pernah mendapat konseling gizi untuk penyakit yang sama. Asupan energi 79%, protein 83%, lemak 112%, Kh 68%. Obat-obatan yang dikonsumsi rutin tiap pagi Amplodipine 10mg dan Simvastatin 20mg jika kolesterol tinggi.

A. Perhitungan Status Gizi

BB 1 bulan terakhir : 45 kg

BB = 42 kg

TB = 154,5 cm

$$\begin{aligned} \text{BBI (Brocca)} &= (\text{TB} - 100) - 10\% \\ &= (154,5 - 100) - 10\% \\ &= 49,05 \text{ kg} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB (kg)} / \text{TB (m)}^2 \\ &= 42 / 1,545^2 \\ &= 17,59 \text{ kg/m}^2 \text{ (Kurus ringan)} \end{aligned}$$

B. Perhitungan Nilai Gizi

BMR (Rumus Mifflin)	$\begin{aligned} &= (10 \times \text{BB}) + (6,25 \times \text{TB}) - (5 \times \text{U}) - 161 \\ &= (10 \times 42) + (6,25 \times 154,5) - (5 \times 51) - 161 \\ &= 420 + 965,625 - 255 - 161 \\ &= 969,625 \text{ kkal} \end{aligned}$
Energi	$\begin{aligned} &= \text{BMR} \times \text{Fa} \times \text{Fs} \\ &= 969,625 \times 1,3 \times 1,1 \\ &= 1.386,56 \text{ kkal} \end{aligned}$
(energi ditambahkan)	$\begin{aligned} &= 1.386,56 + 500 \text{ kkal} \\ &= 1.886,56 \text{ kkal} \end{aligned}$
Protein	$\begin{aligned} &= 15\% \times \text{E. Total} \\ &= 15\% \times 1.886,56 \\ &= 282,98 \text{ kkal} / 4 \\ &= 70,74 \text{ gr} \end{aligned}$
Lemak	$\begin{aligned} &= 25\% \times \text{E. Total} \\ &= 25\% \times 1.886,56 \\ &= 471,64 \text{ kkal} / 9 \\ &= 52,40 \text{ gr} \end{aligned}$
Karbohidrat	$\begin{aligned} &= \text{E. Total} - \text{E. Protein} - \text{E. Lemak} \\ &= 1.886,56 - 282,98 - 471,64 \\ &= 1.131,93 \text{ kkal} / 4 \\ &= 282,98 \text{ gr} \end{aligned}$

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

	DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/ NILAI NORMAL	MASALAH/GAP
Terminologi			
Antropometri			
AD.1.1.2 AD.1.1.1 AD.1.1.5	BB 1 bulan terakhir : 45 kg BB : 42 kg TB : 154,5 cm IMT : 17,59 kg/m ² (kurus ringan)	BBI : 49,05 kg 18,5 – 25,0 kg/m ² (Kemenkes)	NC.3.2 Penurunan berat badan yang tidak diharapkan
Biokimia			
BD.1.7.3 BD.1.7.6	Kolesterol : 206 mg/dL LDL : 136 mg/dL	< 200 mg/dL < 130 mg/dL	
Klinis/Fisik			
	TD : 133/90 mmHg (T)	120/80 mmHg	NI.5.3 Penurunan kebutuhan zat gizi natrium
PD.1.1.11.5	Sakit kepala	Negatif	
Dietary/Riwayat Gizi			
FH.1.1.1	Energi : 79%	90 – 110%	NI.5.3 Asupan energi tidak adekuat
FH.1.5.3	Protein : 83%	90 – 110%	NI.5.7.1 Asupan protein tidak adekuat
FH.1.5.1	Lemak : 112%	90 – 110%	NI.5.5.2 Asupan lemak berlebih
FH.1.5.5	Karbohidrat : 68%	90 – 110%	NI.5.8.1 Asupan karbohidrat tidak adekuat
FH.1.6.2	Natrium : 168%	90 – 110%	NI.5.10.2 Kelebihan asupan mineral (Na)
FH.2.1	Sebelum sakit pasien suka konsumsi makanan asin Suka makan goreng-gorengan Suka makan kerupuk Konsumsi telur 2x/mgg		
Riwayat Individu:			
CH.1.1.1	Usia : 51 tahun		
CH.1.1.3	Jenis kelamin :		
CH.1.1.9	perempuan		

CH.1.2	Peran dalam keluarga : istri/ibu		
CH.2.1.3	Riwayat hipertensi sejak tahun 2007 melahirkan anak kedua		
FH.3.1.2	Riwayat penyakit keluarga : hipertensi Tidak ada alergi makanan		
CH.3.1.6	Rutin konsumsi obat amlodipine dan simvastatin Rutin cek kesehatan di puskesmas tetapi TD selalu tinggi, 1 bulan terakhir 168/88 mmHg Pekerjaan : IRT Sudah pernah mendapat edukasi Suami merokok		

B. Diagnosis Gizi

Terminologi	PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPTOM
NC.3.2	Penurunan berat badan yang tidak diharapkan	Mengalami penurunan berat badan sebesar 6,6% dalam satu bulan	BB 1 bulan lalu 45 kg
NI.5.3	Penurunan kebutuhan zat gizi natrium	Penyakit hipertensi	TD : 133/90 mmHg
NI.5.3 NI.5.7.1 NI.5.8.1	Asupan energi tidak adekuat Asupan protein tidak adekuat Asupan karbohidrat tidak adekuat	Tidak nafsu makan	Energi : 79% Protein : 83% Karbohidrat : 68%
NI.5.5.2 NI.5.10.2	Kelebihan asupan lemak Kelebihan asupan natrium	Suka makan goreng-gorengan Tidak patuh terhadap diet	Lemak : 112% Na : 168%

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NI.5.10.2 Kelebihan asupan natrium	Tujuan: Menurunkan asupan zat gizi (Na)
E	Penyakit hipertensi Tidak patuh terhadap diet	Cara : Modifikasi natrium penyebab hipertensi • E.1 Edukasi gizi • E.2 Konseling gizi • C.2.5 Dukungan sosial • RC.1 Kolaborasi
S	Asupan Na : 168% TD : 133/90 mmHg	Target: <1.500 mg/hari 120/80 mmHg

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diet : Diet DASH 1.900 kkal
- Tujuan Diet :
 1. Membantu menaikkan berat badan mendekati ideal
 2. Membantu menurunkan atau mendekati nilai normal tekanan darah pasien
 3. Membatasi konsumsi makanan tinggi natrium
- Syarat Diet :
 1. Energi cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (1.886,56 kkal)
 2. Protein cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (70,74 gr)
 3. Lemak cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (52,40 gr)
 4. Karbohidrat cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (282,98 gr)
 5. Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol <200 mg/dL
 6. Asupan natrium dibatasi 1.500 mg/hari
 7. Konsumsi kalium 4.700 mg/hari
 8. Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia, asupan kalsium >800 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan 2 mmHg tekanan diastolik
 9. Asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian serta dapat ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 1,0 – 5,6 mmHg
 10. Konsumsi buah 4 porsi/hari dan sayur 5 porsi/hari
- Bentuk : Biasa
- Route Diet : Oral
- Frekuensi makan : 3x utama dan 2x selingan
- Nilai Gizi :
 1. E : 1.886,56 kkal
 2. P : 70,74 gr
 3. L : 52,40 gr
 4. Kh : 282,98 gr

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan :
 1. Menambah pengetahuan terkait Diet DASH
 2. Merubah perilaku tentang memilih makanan
 3. Meningkatkan pengetahuan terkait penatalaksanaan diet yang dijalani
2. Konten/Materi:
 - a. Menjelaskan tentang peran diet rendah natrium
 - b. Memberikan contoh makanan untuk pasien
 - c. Memberikan informasi bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
 - d. Memberikan dukungan dan motivasi kepada pasien dan keluarga terhadap diet yang diberikan

D. Rencana Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan
Antropometri : BB IMT	BB : 49,05 kg IMT : 18,5 – 25,0 (Kemenkes)
Biokimia : Kolesterol LDL	< 200 mg/dL < 130 mg/dL
Klinis/fisik : TD Sakit kepala	120/80 mmHg Negatif
Dietary/riwayat gizi : Energi Protein Lemak Karbohidrat Serat Kalsium Natrium Kalium Magnesium	90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110% 90 – 110%

Lampiran 8. Food Frequency Quesionnaire (FFQ)

FOOD FREQUENCY QUESIONNAIRE (FFQ)

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makanan						Ket
	>1x/hr	1x/hr	4- 6x/mg	1- 3x/mg	1x/bln	1x/th	
Biscuit					✓		
Mie basah					✓		
Mie kering					✓		
Roti putih					✓		
Ikan asin					✓		
Kerang						✓	
Sosis					✓		
Kornet						✓	
Dendeng						✓	
Sarden					✓		
Telur asin					✓		
Abon					✓		
Ikan kalengan						✓	
Tauco						✓	
Sayur kaleng						✓	
Asinan sayur						✓	
Buah kaleng						✓	
Asinan buah						✓	
Terasi					✓		
Kecap					✓		
Saos					✓		
Petis					✓		
Keju					✓		
Mayonnaise					✓		

Lampiran 9. Lembar Kuisioner Pengetahuan Sebelum Intervensi

Lembar Kuisioner Pengetahuan

Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi		✓
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
6.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah		✓
7.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
8.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari	✓	
9.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
10.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
11.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi	✓	
12.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
13.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
14.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
15.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓

16.	Kecap, saos, tauco merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
17.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
18.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah		✓
19.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	

Hasil kusioner = 18

$$= 18 \times 5$$

$$= \mathbf{90}$$

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

Lampiran 10. Lembar Kuisioner Pengetahuan Setelah Intervensi

Lembar Kuisioner Pengetahuan

Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi		✓
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
6.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah		✓
7.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
8.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari		✓
9.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
10.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
11.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi	✓	
12.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
13.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
14.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
15.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓

16.	Kecap, saos, tauco merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
17.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
18.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah		✓
19.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	

Hasil kusioner = 20

$$= 20 \times 5$$

$$= \mathbf{100}$$

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

Lampiran 11. Anemnesis *recall* 1x24 jam sebelum intervensi

WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (Mg)
SARAPAN	Nasi goreng	Beras	50	1 ctg	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	0,9	13,5	35,5	6	-
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	-
	Telor ceplok	Telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0	47,3	1,65	78,1	65,175	2,75	99
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Buah	Pisang ambon	50	1 bh	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
SUB TOTAL					387,92	11,52	15,19	51,085	1,05	130,8	2,65	96,6	100,675	23,25	99
S.PAGI	Peyek	Peyek	35	1 ptg sdg	179,55	6,125	11,375	15,505	0,595	22,75	0,91	0	0	0	-
	Nastar	Nastar	20	2 ptg sdg	15	0,228	0,42	2,532	0,06	0	0	0	3	0	-
SUB TOTAL					194,55	6,353	11,795	18,037	0,655	22,75	0,91	0	3	0	0
M.SIANG	Nasi	Beras	50	1 ctg	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	0,9	13,5	35,5	6	-
		Daging sapi	70	2 ptg sdg	128,8	13,16	9,8	0	0	7	1,54	82,6	343	14,7	73,5
		Santan	10	1 sdm	12,2	0,2	1	0,76	0,14	2,5	0,01	0,9	16,2	3,7	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Buah	Pisang ambon	50	1 bh	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
SUB TOTAL					395,6	18,06	14,55	51,46	1,19	93	2,55	102	394,7	38,9	73,5
S.SORE	Pempek (adaan)	Pempek	50	1 ptg sdg	82	2,52	1,96	13,615	0,15	0	0	0	60,5	0	-
	Pempek (isi telur)	Pempek	50	1 ptg sdg	78	2,35	1,35	14,15	0	0	0,65	224	24	0	-
SUB TOTAL					160	4,87	3,31	27,765	0,15	0	0,65	224	84,5	0	0
M.MALAM	Nasi	Beras	50	1 ctg	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	0,9	13,5	35,5	6	-
		Daging sapi	70	2 ptg sdg	128,8	13,16	9,8	0	0	7	1,54	82,6	343	14,7	73,5
		Santan	10	1 sdm	12,2	0,2	1	0,76	0,14	2,5	0,01	0,9	16,2	3,7	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Buah	Jeruk	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	0,22	2,2	259,6	5,5	-
	Garam dapur	Garam	5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	2000	0	0	-
SUB TOTAL					366,35	18,055	14,26	45,47	1,01	101,15	2,67	2099,2	654,3	29,9	73,5
Total Keseluruhan					1504,42	58,858	59,105	193,817	4,055	347,7	9,43	2521,8	1237,175	92,05	246
Kebutuhan					1.886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					79,74408	83,20328	112,7958	68,49141	13,51667	28,975	117,875	168,12	26,32287	27,07353	123

Lampiran 12. Rencana intervensi pemberian makan

Bahan makanan	Penukar	E	P	L	Kh	E	P	L	Kh
Makanan pokok	4,5	175	4	0	40	787,5	18	0	180
Lauk hewani	3,5	50	7	2	0	175	24,5	7	0
Lauk nabati	4,5	75	5	3	7	337,5	22,5	13,5	31,5
Sayuran B	4	25	1	0	5	100	4	0	20
Buah	5	50	0	0	12	250	0	0	48
Gula	1	50	0	0	12	50	0	0	12
Minyak	3	50	0	9	0	150	0	27	0
Sub total						1850	69	47,5	291,5
Kebutuhan						1886,56	70,74	52,4	282,98
Persentase %						98,06208	97,54029	90,64885	103,0108

Lampiran 13. Rencana distribusi penukar makan

Bahan makanan	Makan pagi	Selingan pagi	Makan siang	Selingan sore	Makan malam
Makanan pokok	1,5 P	-	1,5 P	-	1,5 P
Lauk hewani	1 P	-	1,5 P	-	1 P
Lauk nabati	1 P	-	1 P	1 P	1,5 P
Sayuran	1 P	-	1 P	1 P	1 P
Buah	1 P	1 P	1 P	1 P	1 P
Minyak	1 P	-	1 P	-	1 P
Gula	-	1 P	-	-	-

Lampiran 14. Perencanaan Menu Hari ke-1

PERENCANAAN MENU HARI KE 1															
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Ikan kuah kuning	Ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	12,4	0,64	30,8	138,4	4	-
		Santan	15	1 sdm	18,3	0,3	1,5	1,14	0,21	3,75	0,015	1,35	24,3	5,55	-
	Tempe bb kuning	Tempe	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening bayam	Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
		Tauge	25	3 sdm	8,5	0,925	0,3	1,075	0,275	41,5	0,2	4,75	23,325	6,75	-
Buah	Semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-	
SUB TOTAL					542,6	24,54	12,53	85,7	2,85	261,35	5,44	89,1	786,605	121,95	0
SELINGAN PAGI 10.00	Jus buah	Alpukat	100	1 ptg sdg	85	0,9	6,5	7,7	0	10	0,9	2	278	29	-
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					132,28	0,9	6,5	18,98	0	10,6	0,912	2,12	278,576	29	0
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Pepes ikan	kan kembung	40	1/3 ekor sd	50	8,52	1,36	0,88	0	54,4	0,32	85,6	98	24	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Sayur asem kacang	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-
	Tumis sayur	Teri kering	10	1 sdm	7,4	1,03	0,14	0,41	0	97,2	0,39	55,4	12,61	0	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
		Buncis	35	1/3 mkk	11,9	0,84	0,105	2,52	0,665	35,35	0,245	2,8	87,5	8,75	-
	Lalapan	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
		Terong	20	1/2 ptg sdg	5,6	0,22	0,04	1,1	0,42	3	0,08	1,8	37,4	2,8	-
		Timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,2	0,5	14,275	2,75	-
Buah	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	0,76	51,3	317,3	22,8	-	
SUB TOTAL					500,2	21,6	9,055	85,68	5,66	363,4	4,855	237,6	865,337	127,7	0
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Apel	85	1 bh kcl	49,3	0,255	0,34	12,665	2,21	5,1	0,255	1,7	110,5	7,735	-
	Pecel sayur	Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-
		Bayam	30	1/3 mkk	4,8	0,27	0,12	0,87	0,21	49,8	1,05	4,8	136,92	21,3	-
		Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-
		Kc. Panjang	30	1/3 mkk	9,3	0,69	0,03	1,59	0,81	18	0,18	9	63,9	13,2	-
		Timun	20	1/2 bh sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-
SUB TOTAL					155,65	6,03	7,4	19,805	3,9	123	2,09	24,65	371,745	75,035	0
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Ayam goreng	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Pepes tahu	Tahu	55	1 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	16,5	-
	Sop bening	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		Wortel	30	3/4 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	3,6	-
		Buncis	20	3 sdm	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	5	-
		Soleng	40	1 bh sdg	14	0,88	0,04	2,96	0,76	2,8	0,2	141,2	270	0	-
		kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-
	Lalapan	Timun	20	1/2 bh sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-
	Buah	Pisang	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	13,5	-
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
SUB TOTAL					589	24,875	19,665	82,08	4,705	305,95	5,83	1226,1	787,002	111,8	20
Total Keseluruhan					1919,73	77,945	55,15	292,245	17,115	1064,3	19,127	1579,57	3089,265	465,485	20
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					101,7582	110,1852	105,2481	103,2741	57,05	88,69167	239,0875	105,3047	65,72904	136,9074	10

Hari ke-2

PERENCANAAN MENU HARI KE 2															
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Sambal tongkol	Ikan tongkol	35	1/2 ptg sdg	35	4,795	0,525	2,8	0	32,2	0,595	70,7	79,45	12,25	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Pepes tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
	Sup sayur	Wortel	50	1/2 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	0,5	35	122,5	6	-
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	7,5	-
		Kembang kol	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	3,75	-
		Kol	25	3 lmbr	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	0,8	4,75	96,55	3	-
	Buah	Pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,153	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					516	22,346	8,559	90,4305	5,33	263,15	5,133	131,45	692,85	96,45	0
SELINGAN PAGI 10.00	Buah	Pisang	50	1 bh sdg	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
	Puding buah	Agar-agar	5	1/4 pcs	2,9	1	0	0	0,4	0,4	0	0	0	0	-
		Naga merah	50	1/2 bh sdg	35,5	0,85	1,55	4,55	1,6	6,5	0,2	5	64	9	-
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					139,68	2,35	1,95	27,98	2,95	17,5	0,312	10,12	64,576	23,5	0
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Garang asem ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
	Tumis kc. Tanah	Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-
		Teri kering	10	1 sdm	7,4	1,03	0,14	0,41	0	97,2	0,39	55,4	12,61	0	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
	Capcay	Jagung pipil	60	3 sdm	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		Soleng	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-
		Brokoli	35	1/3 mkk	11,9	0,987	0,1295	2,324	0,91	0	0	0	110,6	7,35	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
Buah	Apel	85	1 bh kcl	49,3	0,255	0,34	12,665	2,21	5,1	0,255	1,7	110,5	7,735	-	
SUB TOTAL					565,65	19,232	21,2295	73,919	5,505	217,85	3,505	145,75	863,545	112,735	20
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Pisang	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
	Salad sayur	Saus wijen sangrai	25	1 sdm	22,5	0,25	1,75	1,25	0	0	0	47,5	0	0	-
		Wortel	20	1/2 ptg sdg	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	9	0,2	14	49	2,4	-
		Kol	20	3 lmbr	4,4	0,42	0,1	0,72	0,18	40	0,64	3,8	77,24	2,4	-
		Timun	20	1/2 ptg sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-
		Tomat	20	2 bh sdg	4,8	0,26	0,1	0,94	0,3	1,6	0,12	2	32,98	2	-
		Selada	20	3 lmbr	3,6	0,24	0,04	0,58	0,36	4,4	0,1	3,8	37,28	2,6	-
SUB TOTAL					98,1	1,91	2,55	17,5	2,05	70,8	1,32	76,5	207,92	26,1	0
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Bola bola ayam	epung tapiok	25	4 sdm	90,75	0,275	0,125	22,05	0,225	21	2,5	0,25	1,775	0,25	-
		Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
		Tahu bb kuning	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu		110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	0,11	245,3	3,74	2,2	55,66	33	-
	Minyak		2,5	1/2 sdt	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening oyong	Kc. Tanah	7,5	1 sdm	41,925	2,0175	3,315	1,77	0,195	5,55	0,1425	2,475	15,1725	12,6	-
		Oyong	35	3/4 mkk	6,65	0,28	0,07	1,435	0,455	6,65	0,315	8,05	38,15	7	-
		Tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	0,12	2,85	13,995	4,05	-
		Kc. Panjang	15	3 sdm	4,65	0,345	0,015	0,795	0,405	9	0,09	4,5	31,95	6,6	-
	Buah	Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-
	Garam dapur	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	0,76	51,3	317,3	22,8	-
	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
SUB TOTAL					667,795	27,2325	23,145	84,96	4,005	381,55	9,0175	1140,725	751,7525	111,7	20
Total Keseluruhan					1987,225	73,0705	57,4335	294,7895	19,84	950,85	19,2875	1504,545	2580,644	370,485	40
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					105,3359	103,2945	109,6059	104,1733	66,13333	79,2375	241,0938	100,303	54,90731	108,9662	20

Hari ke-3

PERENCANAAN MENU HARI KE 3																
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)	
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-	
	Pepes ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20	
	Bola-bola tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-	
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening bayam	Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-	-
		Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-	-
		Tauge	30	3 sdm	10,2	1,11	0,36	1,29	0,33	49,8	0,24	5,7	27,99	8,1	-	-
Buah	Pisang	50	1 bh sdg	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-	-	
SUB TOTAL					616,3	24,455	20,96	83,67	2,875	254,25	5,115	90,4	601,48	118,85	20	
SELINGAN PAGI 10.00	Jus buah	Semangka	90	1 bh sdg	25,2	0,45	0,18	6,21	0,36	6,3	0,18	6,3	84,42	9	-	
		Naga merah	30	1/2 bh sdg	21,3	0,51	0,93	2,73	0,96	3,9	0,12	3	38,4	5,4	-	
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-	
SUB TOTAL					93,78	0,96	1,11	20,22	1,32	10,8	0,312	9,42	123,396	14,4	0	
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-	
	Ikan bakar	Ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	12,4	0,64	30,8	138,4	4	-	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-	
	Sup kacang	Kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-	
	Sop sayur	Putih telur ayam	30	1/2 btr	15	3,24	0	0,24	0	1,8	0,06	49,2	41,55	15	0	
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	7,5	-	
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-	
Kol		15	1/4 mkk	3,3	0,315	0,075	0,54	0,135	30	0,48	2,85	1,8	-	-		
Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-		
Buah	Semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-		
SUB TOTAL					523,1	21,295	9,075	89,9	2,925	243	4,81	129,55	580,842	94,9	0	
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Jeruk	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	12,1	-	
		Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-	
		Sawi putih	40	3/4 mkk	3,6	0,4	0,04	0,68	0,32	22,4	0,44	2	77,24	7,2	-	
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	3,6	-	
		Kc. Panjang	20	1/3 mkk	6,2	0,46	0,02	1,06	0,54	12	0,12	6	42,6	8,8	-	
Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-			
SUB TOTAL					160,75	6,925	7,33	20,83	3,31	128,5	1,745	42,15	761,655	62,3	0	
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-	
		Telur kukus	Putih telur ayam	60	1 btr	30	6,48	0	0,48	0	3,6	0,12	98,4	83,1	30	0
			Wortel	15	1/3 mkk	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	6,75	0,15	10,5	36,75	1,8	-
	Sambal tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-	
	Bening bayam	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-	
		Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-	
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-	
	Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-		
Buah	Semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-		
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-		
SUB TOTAL					466,8	24,365	9,11	77,07	3,835	234,75	4,815	1173,4	882,09	159,05	0	
Total Keseluruhan					1860,73	78	47,585	291,69	14,265	871,3	16,797	1444,92	2949,463	449,5	20	
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200	
Persentase					98,63084	110,2629	90,81107	103,078	47,55	72,60833	209,9625	96,328	62,75453	132,2059	10	

Lampiran 15. Hasil recall selama intervensi Hari ke-1

RECALL HARI KE-1															
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Ikan kuah kuning	Ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	12,4	0,64	30,8	138,4	4	-
		Santan	15	1 sdm	18,3	0,3	1,5	1,14	0,21	3,75	0,015	1,35	24,3	5,55	-
	Tempe bb kuning	Tempe	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening bayam	Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
		Tauge	25	3 sdm	8,5	0,925	0,3	1,075	0,275	41,5	0,2	4,75	23,325	6,75	-
Buah	Semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-	
SUB TOTAL					542,6	24,54	12,53	85,7	2,85	261,35	5,44	89,1	786,605	121,95	0
SELINGAN PAGI 10.00	Jus buah	Alpukat	100	1 ptg sdg	85	0,9	6,5	7,7	0	10	0,9	2	278	29	-
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					132,28	0,9	6,5	18,98	0	10,6	0,912	2,12	278,576	29	0
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Pepes ikan	kan kembung	40	3 ekor sd	50	8,52	1,36	0,88	0	54,4	0,32	85,6	98	24	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Sayur asem kacang	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-
	Tumis sayur	Teri kering	10	1 sdm	7,4	1,03	0,14	0,41	0	97,2	0,39	55,4	12,61	0	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
		Buncis	35	1/3 mkk	11,9	0,84	0,105	2,52	0,665	35,35	0,245	2,8	87,5	8,75	-
	Lalapan	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
		Terong	20	1/2 ptg sdg	5,6	0,22	0,04	1,1	0,42	3	0,08	1,8	37,4	2,8	-
Timun		25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,2	0,5	14,275	2,75	-	
Buah	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	0,76	51,3	317,3	22,8	-	
SUB TOTAL					500,2	21,6	9,055	85,68	5,66	363,4	4,855	237,6	865,337	127,7	0
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Apel	85	1 bh kcl	49,3	0,255	0,34	12,665	2,21	5,1	0,255	1,7	110,5	7,735	-
	Pecel sayur	Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-
		Bayam	30	1/3 mkk	4,8	0,27	0,12	0,87	0,21	49,8	1,05	4,8	136,92	21,3	-
		Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-
		Kc. Panjang	30	1/3 mkk	9,3	0,69	0,03	1,59	0,81	18	0,18	9	63,9	13,2	-
Timun	20	1/2 bh sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-		
SUB TOTAL					155,65	6,03	7,4	19,805	3,9	123	2,09	24,65	371,745	75,035	0
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Ayam goreng	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Pepes tahu	Tahu	55	1 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	16,5	-
	Sop bening	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		Wortel	30	3/4 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	3,6	-
		Buncis	20	3 sdm	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	5	-
		Soleng	40	1 bh sdg	14	0,88	0,04	2,96	0,76	2,8	0,2	141,2	270	0	-
	kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-	
	Lalapan	Timun	20	1/2 bh sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-
Buah	Pisang	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	13,5	-	
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
SUB TOTAL					589	24,875	19,665	82,08	4,705	305,95	5,83	1226,1	787,002	111,8	20
Total Keseluruhan					1919,73	77,945	55,15	292,245	17,115	1064,3	19,127	1579,57	3089,265	465,485	20
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					101,7582	110,1852	105,2481	103,2741	57,05	88,69167	239,0875	105,3047	65,72904	136,9074	10

Hari ke-2

RECALL HARI KE-2															
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Sambal tongkol	Ikan tongkol	35	1/2 ptg sdg	35	4,795	0,525	2,8	0	32,2	0,595	70,7	79,45	12,25	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Pepes tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
	Sup sayur	Wortel	50	1/2 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	0,5	35	122,5	6	-
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	7,5	-
		Kembang kol	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	3,75	-
		Kol	25	3 lmbr	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	0,8	4,75	96,55	3	-
Buah	Pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,153	0,85	98,6	5,95	-	
SUB TOTAL					516	22,346	8,559	90,4305	5,33	263,15	5,133	131,45	692,85	96,45	0
SELINGAN PAGI 10.00	Buah	Pisang	50	1 bh sdg	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
	Puding buah	Agar-agar	5	1/4 pcs	2,9	1	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	-
		Naga merah	50	1/2 bh sdg	35,5	0,85	1,55	4,55	1,6	6,5	0,2	5	64	9	-
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					139,68	2,35	1,95	27,98	2,95	17,5	0,312	10,12	64,576	23,5	0
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Garang asem ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
	Tumis kc. Tanah	Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-
		Teri kering	10	1 sdm	7,4	1,03	0,14	0,41	0	97,2	0,39	55,4	12,61	0	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
	Capcay	Jagung pipil	60	3 sdm	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		Soleng	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-
		Brokoli	35	1/3 mkk	11,9	0,987	0,1295	2,324	0,91	0	0	0	110,6	7,35	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
Buah	Apel	85	1 bh kcl	49,3	0,255	0,34	12,665	2,21	5,1	0,255	1,7	110,5	7,735	-	
SUB TOTAL					565,65	19,232	21,2295	73,919	5,505	217,85	3,505	145,75	863,545	112,735	20
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Pisang	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
	Salad sayur	Saus wijen sangrai	25	1 sdm	22,5	0,25	1,75	1,25	0	0	0	47,5	0	0	-
		Wortel	20	1/2 ptg sdg	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	9	0,2	14	49	2,4	-
		Kol	20	3 lmbr	4,4	0,42	0,1	0,72	0,18	40	0,64	3,8	77,24	2,4	-
		Timun	20	1/2 ptg sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06	5,8	0,16	0,4	11,42	2,2	-
		Tomat	20	2 bh sdg	4,8	0,26	0,1	0,94	0,3	1,6	0,12	2	32,98	2	-
		Selada	20	3 lmbr	3,6	0,24	0,04	0,58	0,36	4,4	0,1	3,8	37,28	2,6	-
SUB TOTAL					98,1	1,91	2,55	17,5	2,05	70,8	1,32	76,5	207,92	26,1	0
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Bola bola ayam	epung tapiok	25	4 sdm	90,75	0,275	0,125	22,05	0,225	21	2,5	0,25	1,775	0,25	-
		Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	-
	Tahu bb kuning	Tahu	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	0,11	245,3	3,74	2,2	55,66	33	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
		Kc. Tanah	7,5	1 sdm	41,925	2,0175	3,315	1,77	0,195	5,55	0,1425	2,475	15,1725	12,6	-
	Bening oyong	Oyong	35	3/4 mkk	6,65	0,28	0,07	1,435	0,455	6,65	0,315	8,05	38,15	7	-
		Tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	0,12	2,85	13,995	4,05	-
		Kc. Panjang	15	3 sdm	4,65	0,345	0,015	0,795	0,405	9	0,09	4,5	31,95	6,6	-
	Buah	Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-
Garam dapur	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	0,76	51,3	317,3	22,8	-	
SUB TOTAL					0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
Total Keseluruhan					667,795	27,2325	23,145	84,96	4,005	381,55	9,0175	1140,725	751,7525	111,7	20
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					105,3359	103,2945	109,6059	104,1733	66,13333	79,2375	241,0938	100,303	54,90731	108,9662	20

Hari ke-3

RECALL HARI KE-3															
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	ENERGI (kkal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	SERAT (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
SARAPAN 08.00	Nasi	Nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Pepes ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	9,2	20
	Bola-bola tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening bayam	Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	4,2	-
		Tauge	30	3 sdm	10,2	1,11	0,36	1,29	0,33	49,8	0,24	5,7	27,99	8,1	-
	Buah	Pisang	50	1 bh sdg	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	0,1	5	0	14,5	-
SUB TOTAL					616,3	24,455	20,96	83,67	2,875	254,25	5,115	90,4	601,48	118,85	20
SELINGAN PAGI 10.00	Jus buah	Semangka	90	1 bh sdg	25,2	0,45	0,18	6,21	0,36	6,3	0,18	6,3	84,42	9	-
		Naga merah	30	1/2 bh sdg	21,3	0,51	0,93	2,73	0,96	3,9	0,12	3	38,4	5,4	-
		Gula putih	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,012	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					93,78	0,96	1,11	20,22	1,32	10,8	0,312	9,42	123,396	14,4	0
M.SIANG 13.00	Nasi	Nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	0,6	1,5	57	18	-
	Ikan bakar	Ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	12,4	0,64	30,8	138,4	4	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Sup kacang	Kacang merah	20	2 sdm	62,8	4,42	0,22	11,24	0,8	100,4	2,06	2,2	0,252	27,6	-
	Sop sayur	Putih telur ayam	30	1/2 btr	15	3,24	0	0,24	0	1,8	0,06	49,2	41,55	15	0
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	7,5	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
		Kol	15	1/4 mkk	3,3	0,315	0,075	0,54	0,135	30	0,48	2,85	1,8	-	-
Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-	-	
Buah	Semangka	180	2 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-	
SUB TOTAL					523,1	21,295	9,075	89,9	2,925	243	4,81	129,55	580,842	94,9	0
SELINGAN SORE 16.00	Buah	Jeruk	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	12,1	-
	Gado-gado roll	Kc. Tanah	15	2 sdm	83,85	4,035	6,63	3,54	0,39	11,1	0,285	4,95	30,345	25,2	-
		Sawi putih	40	3/4 mkk	3,6	0,4	0,04	0,68	0,32	22,4	0,44	2	77,24	7,2	-
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	3,6	-
		Kc. Panjang	20	1/3 mkk	6,2	0,46	0,02	1,06	0,54	12	0,12	6	42,6	8,8	-
		Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-
SUB TOTAL					160,75	6,925	7,33	20,83	3,31	128,5	1,745	42,15	761,655	62,3	0
M.MALAM 19.00	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	1	38	12	-
	Telur kukus	Putih telur ayam	60	1 btr	30	6,48	0	0,48	0	3,6	0,12	98,4	83,1	30	0
		Wortel	15	1/3 mkk	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	6,75	0,15	10,5	36,75	1,8	-
	Sambal tempe	Tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	40	-
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	-
	Bening bayam	Jagung muda	60	1 bj sdg	51,6	1,98	0,84	11,4	1,2	0	0	9	162	22,2	-
		Bayam	35	1/3 mkk	5,6	0,315	0,14	1,015	0,245	58,1	1,225	5,6	159,74	24,85	-
		Wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	0,4	28	98	4,8	-
	Tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	0,16	3,8	18,66	5,4	-	
	Buah	Semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	18	-
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
SUB TOTAL					466,8	24,365	9,11	77,07	3,835	234,75	4,815	1173,4	882,09	159,05	0
Total Keseluruhan					1860,73	78	47,585	291,69	14,265	871,3	16,797	1444,92	2949,463	449,5	20
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	8	1500	4700	340	200
Persentase					98,63084	110,2629	90,81107	103,078	47,55	72,60833	209,9625	96,328	62,75453	132,2059	10

Hari ke-4

Recall Hari Ke-4														
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
sarapan 08.30	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	sambal ikan	ikan layang	40	1/3 ekor sdg	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0	0	14	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	buah	pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					448,97	15,876	5,309	85,6455	4,585	170,65	45,35	512,3	187,45	0
s.pagi 10.30	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
SUB TOTAL					49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	0
m. siang 13.30	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	sambal ikan	ikan layang	40	1/3 ekor	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0	0	14	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	buah	pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					448,97	15,876	5,309	85,6455	4,585	170,65	45,35	512,3	187,45	0
s.sore 15.30	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
SUB TOTAL					49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	0
m.malam 18.30	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	sambal ikan	ikan layang	40	1/3 ekor	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0	0	14	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	buah	pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					448,97	15,876	5,309	85,6455	4,585	170,65	45,35	512,3	187,45	0
s.malam 20.30	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
garam dapur		garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-
SUB TOTAL					49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	1004,5	135	3,6	0
Total keseluruhan					1494,06	48,708	16,602	292,4415	21,45	525,45	1149,55	1941,9	573,15	0
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200
Persentase					79,19494	68,85496	31,68321	103,3435	71,5	43,7875	76,63667	41,31702	168,5735	0

Hari ke-5

Recall Hari Ke-5														
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
sarapan 09.00	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	sayur tumis	tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	27,83	16,5	-
		wortel	45	1/3 mkk	16,2	0,45	0,27	3,555	0,45	20,25	31,5	110,25	5,4	-
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
	buah	wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					527,95	20,276	12,034	88,0455	4,78	234,34	90,1	539,85	168,25	0
s.pagi 11.00	salad sayur	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		saus wijen sangrai	25	1 sdm	22,5	0,25	1,75	1,25	0	0	47,5	0	0	-
SUB TOTAL					35,3	0,6	1,98	3,97	0,375	20,75	69	87,775	6,35	0
m.siang 13.00	nasi	nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	sayur tumis	tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	27,83	16,5	-
		wortel	45	1/3 mkk	16,2	0,45	0,27	3,555	0,45	20,25	31,5	110,25	5,4	-
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
	buah	wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					527,95	20,276	12,034	88,0455	4,78	234,34	90,1	539,85	168,25	0
s.sore 15.00	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
	jagung rebus	jagung manis	50	1/2 ptg sdg	43	1,65	0,7	9,5	1	0	0	7,5	135	-
	teh hangat	gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-
SUB TOTAL					139,33	2,01	0,925	32,615	3,565	5,1	4,62	143,076	138,6	0
m.malam 20.00	nasi	nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	sayur tumis	tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	27,83	16,5	-
		wortel	45	1/3 mkk	16,2	0,45	0,27	3,555	0,45	20,25	31,5	110,25	5,4	-
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-
		jagung muda	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
	buah	wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-
SUB TOTAL					527,95	20,276	12,034	88,0455	4,78	234,34	90,1	539,85	168,25	0
s.malam	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
	susu	susu beruang	190	1 btl	228	11,4	13,3	17,1	0	0	218,5	0	25,08	47,5
	garam dapur	garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-
SUB TOTAL					277,05	11,76	13,525	28,935	2,565	4,5	1223	135	28,68	47,5
Total keseluruhan					2035,53	75,198	52,532	329,6565	20,845	733,37	1566,92	1985,401	678,38	47,5
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200
Persentase					107,8964	106,302	100,2519	116,4946	69,48333	61,11417	104,4613	42,24257	199,5235	23,75

Hari ke-6

Recall Hari Ke-6															
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)	
m.antara 07.30	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-	
	bolu karamel	tepung terigu	25	2,5 sdm	83,25	2,25	0,25	19,3	0,075	5,5	0,5	0	0	-	
		telur ayam	10	1/3 btr	15,4	1,24	1,08	0,07	0	8,6	14,2	11,85	0,5	18	
		margarine	7,5	1/2 sdm	54	0,045	6,075	0,03	0	1,5	57	1,9425	0	-	
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-	
SUB TOTAL					248,98	3,895	7,63	42,515	2,64	20,7	76,32	149,3685	4,1	18	
sarapan 08.15	nasi ayam bakar	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-	
		ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	43,6	154	9,2	20	
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
	urap	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-	
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-	
		kc.panjang	15	3 sdm	4,65	0,345	0,015	0,795	0,405	9	4,5	31,95	6,6	-	
		kelapa parut	20		56,6	0,6	5,4	2	0	0	0	0	0	-	
	capcai	gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-	
		bakso	15	3 bj	30,3	1,8615	1,974	1,137	0,075	0	71,7	31,95	0	-	
		brokoli	35	1/3 mkk	11,9	0,987	0,1295	2,324	0,91	0	0	110,6	7,35	-	
		wortel	40	1/3 mkk	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	28	98	4,8	-	
		kembang kol	30	1/3 gls	7,5	0,72	0,06	1,47	0,48	6,6	14,1	56,1	4,5	-	
	buah	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	519,31	12,1	-	
SUB TOTAL					569,05	17,1885	23,7185	74,834	4,525	208,4	178,15	1316,705	96,1	20	
s.pagi 10.00	pisang rebus	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-	
	kopi jahe	kopi jahe	26	1 bks	28,6	0	0,52	4,42						-	
SUB TOTAL					77,65	0,36	0,745	16,255	2,565	4,5	4,5	135	3,6	0	
m.siang 14.00	nasi ayam bakar	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-	
		ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	43,6	154	9,2	20	
	sayur asem	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
		labu siam	40	1/3 mkk	12	0,24	0,04	2,68	2,48	5,6	1,2	66,84	5,6	-	
	acar	kol	25	3 lmb	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	4,75	96,55	3	-	
		timun	50	1/2 bh sdg	4	0,1	0,1	0,7	0,15	14,5	1	28,55	5,5	-	
	buah teh hangat	wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-	
		semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-	
SUB TOTAL					473,38	12,345	16,105	70,15	4,075	127,4	85,27	626,856	56,9	20	
s.sore 16.00	sop buah	semangka	30	1/2 ptg kcl	8,4	0,15	0,06	2,07	0,12	2,1	2,1	28,14	3	-	
		melon	30	1/2 ptg kcl	11,1	0,18	0,12	2,34	0,3	3,6	8,1	50,1	3,6	-	
		pepaya	30	1/2 ptg kcl	13,8	0,15	0,03	3,66	0,48	6,9	1,2	66,3	5,4	-	
		alpukat	30	1/2 ptg kcl	25,5	0,27	1,95	2,31	0	3	0,6	83,4	8,7	-	
		sirup	30	3 sdm	39	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		skm	5	1 sdt	17,15	0,41	0,5	2,75	0	13,75	7,5	16	1,16	-	
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-	
SUB TOTAL					114,95	1,16	2,66	13,13	0,9	29,35	19,5	243,94	21,86	0	
m.malam 20.00	nasi ayam bakar	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-	
		ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	43,6	154	9,2	20	
	sayur asem	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
		labu siam	40	1/3 mkk	12	0,24	0,04	2,68	2,48	5,6	1,2	66,84	5,6	-	
	buah	kol	25	3 lmb	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	4,75	96,55	3	-	
		semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-	
garam dapur		garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-	
SUB TOTAL					501,3	13,445	15,975	75,7	3,725	111,3	1063,65	543,23	53,8	20	
Total keseluruhan					1985,31	48,3935	66,8335	292,584	18,43	501,65	1427,39	3015,1	236,36	78	
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200	
Persentase					105,2344	68,41038	127,5448	103,3939	61,43333	41,80417	95,15933	64,15105	69,51765	39	

Hari ke-7

Recall Hari Ke-7														
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
m.antara 07.00	singkong rebus	singkong	50	1/2 bj	77	0,5	0,15	18,4	0,45	38,5	1	197	11	-
	wedang jahe	wedang	27	1 bks	29,7	0	0	7,29	0	0	0	0	0	-
SUB TOTAL					106,7	0,5	0,15	25,69	0,45	38,5	1	197	11	0
sarapan 07.30	nasi	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-
	telur dadar	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0	47,3	78,1	65,175	2,75	99
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	-
	tempe goreng	tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	tahu goreng	tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	27,83	16,5	-
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
s.pagi 09.30	urap sayur	tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-
	kol	kol	25	3 lmbr	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	4,75	96,55	3	-
SUB TOTAL					462,37	22,095	21,83	45,545	0,995	308,6	90,05	300,05	58,3	99
s.pagi 09.30	jagung rebus	jagung manis	50	1/2 ptg sdg	43	1,65	0,7	9,5	1	0	0	7,5	135	-
	buah	semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-
SUB TOTAL					93,4	2,55	1,06	21,92	1,72	12,6	12,6	176,34	153	0
m.siang 12.30	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	daging sapi	daging sapi	40	1 ptg	43,2	7,04	1,68	0	0	4,8	58,8	40,56	8,4	-
	santan	santan	10	1 sdm	12,2	0,2	1	0,76	0,14	2,5	0,9	16,2	3,7	-
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
	gula merah	gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-
	daun singkong	daun singkong	30	1/3 mkk	15	1,86	0,33	2,13	0,72	49,8	5,1	6,93	15	-
	sayur	sayur	35	1 bh sdg	19,95	0,7	0,14	3,955	2,905	15,75	0,35	86,275	10,15	-
	santan	santan	15	1 sdm	18,3	0,3	1,5	1,14	0,21	3,75	1,35	24,3	5,55	-
	buah	semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-
SUB TOTAL					493,27	15,5	8,46	89,838	4,995	126,7	80,6	434,705	78,8	0
s.sore 15.00	mantang rebus	ubi jalar	67	1/2 bj bsr	79,73	0,335	0,268	16,817	2,814	20,1	2,01	0,67	16,75	-
	tepung terigu	tepung terigu	25	2 sdm	83,25	2,25	0,25	19,3	0,075	5,5	0,5	0	5,5	-
	pisang goreng	pisang kepok	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	buah	semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-
SUB TOTAL					306,63	3,845	6,103	60,372	6,174	42,7	19,61	304,51	43,85	0
m.malam 20.00	nasi	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
	ikan goreng	ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
	minyak k.sawit	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-
	tauge	tauge	20	3 sdm	6,8	0,74	0,24	0,86	0,22	33,2	3,8	18,66	5,4	-
	wortel	wortel	45	1/3 mkk	16,2	0,45	0,27	3,555	0,45	20,25	31,5	110,25	5,4	-
	jagung manis	jagung manis	30	1/2 ptg sdg	25,8	0,99	0,42	5,7	0,6	0	0	4,5	81	-
	buah	semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-
garam dapur					garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	1000	0	0	-
SUB TOTAL					466,2	14,38	9,38	82,675	2,29	104,19	1080,2	497,65	131,8	0
Total keseluruhan					1928,57	58,87	46,983	326,04	16,624	633,29	1284,06	1910,255	476,75	99
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200
Persentase					102,2268	83,22024	89,66221	115,2166	55,41333	52,77417	85,604	40,64372	140,2206	49,5

Hari ke-8

Recall Hari Ke-8														
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)
sarapan 07.30	nasi sayur pindang	nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
		ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
	tempe bacem	tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
		gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
SUB TOTAL					450,07	16,85	8,52	75,968	1,025	97,64	56,05	376,275	48,35	0
s.pagi 09.30	pecel sayur	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		bumbu kacang	50	1 sdm	110	4,5	5	11,5	4	0	0	100	0	-
	puding	agar agar	5	1/4 pcs	2,9	1	0	0	0,4	0,4	0	0	0	0
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-
	buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-
SUB TOTAL					234,98	6,8	5,83	39,1	6,075	114,75	34,62	416,551	55,35	0
m.siang 14.30	nasi sayur pindang	nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-
		ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
	tempe bacem	tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
		gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-	
SUB TOTAL					504,07	17,35	8,92	88,118	1,975	107,64	61,05	376,275	61,85	0
s.sore 16.30	pecel sayur	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
		timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		bumbu kacang	50	1 sdm	110	4,5	5	11,5	4	0	0	100	0	-
	puding	agar agar	5	1/4 pcs	2,9	1	0	0	0,4	0,4	0	0	0	0
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-
	buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-
SUB TOTAL					234,98	6,8	5,83	39,1	6,075	114,75	34,62	416,551	55,35	0
m.malam	nasi sayur pindang	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-
		ikan patin	40	1 ptg bsr	52,8	6,8	2,64	0,44	0	0,64	30,8	138,4	4	-
	tempe bacem	tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-
		gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-
	lalapan	timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-
		wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	73,5	3,6	-
buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-	
garam dapur					garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	1000	0	-
SUB TOTAL					414,07	15,85	8,77	68,218	1,875	95,14	1060,55	357,275	55,85	0
Total keseluruhan					1838,17	63,65	37,87	310,504	17,025	529,92	1246,89	1942,927	276,75	0
Kebutuhan					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200
Persentase					97,43501	89,97738	72,27099	109,7265	56,75	44,16	83,126	41,33887	81,39706	0

Hari ke-9

Recall Hari Ke-9																
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)		
m.antara 07.30	buah kukus	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-		
		tepung terigu	25	2,5 sdm	83,25	2,25	0,25	19,3	0,075	5,5	0,5	0	5,5	-		
		telur ayam	10	1/3 btr	15,4	1,24	1,08	0,07	0	8,6	14,2	11,85	0,5	18	-	
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-		
SUB TOTAL					199,93	3,99	1,73	42,8	1,025	24,7	19,82	12,426	19,5	18		
sarapan 08.30	nasi	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-		
		ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	43,6	154	9,2	20	-	
	ayam bakar	kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,0557	0	0	-		
		minyak k.sawit	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	-		
	perkedel	jagung manis	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-		
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-		
	pecel sayur	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-		
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-		
		timun	25	1/2 bh sdg	2	0,05	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	14,275	2,75	-		
		bumbu kacang	50	1 sdm	110	4,5	5	11,5	4	0	0	100	0	-		
buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-			
SUB TOTAL					595,45	17,885	24,375	77,25	6,875	159,5	93,1557	662,975	186,95	20		
s. pagi 10.30	jus buah	alpukat	100	1 ptg sdg	85	0,9	6,5	7,7	0	10	2	278	29	-		
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-		
	buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-		
SUB TOTAL					186,28	1,4	6,9	31,13	0,95	20,6	7,12	278,576	42,5	0		
m. siang 13.30	nasi	nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-		
		ikan tongkol	35	1/2 ptg sdg	35	4,795	0,525	2,8	0	32,2	70,7	79,45	12,25	-		
	sambal ikan	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-		
		kentang	25	1/3 bh sdg	15,5	0,525	0,05	3,375	0,125	15,75	1,75	99	7	-		
	sayur sop	bakso	15	3 bj	30,3	1,8615	1,974	1,137	0,075	0	71,7	31,95	0	-		
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-		
		kol	25	3 lmbr	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	4,75	96,55	3	-		
		kembang kol	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	11,75	46,75	3,75	-		
		buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	2,4	75	7,5	-		
		buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-	
SUB TOTAL					488,95	14,5265	8,964	87,397	3,145	203,75	204,55	608,2	71	0		
s.sore 16.30	pisang kukus	45	1 bh	49,05	0,36	0,225	11,835	2,565	4,5	4,5	135	3,6	-			
	buah	semangka	180	1 bh sdg	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	12,6	168,84	18	-		
SUB TOTAL					99,45	1,26	0,585	24,255	3,285	17,1	17,1	303,84	21,6	0		
m.malam 19.00	nasi	nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	38	12	-		
		ikan tongkol	35	1/2 ptg sdg	35	4,795	0,525	2,8	0	32,2	70,7	79,45	12,25	-		
	sambal ikan	minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-		
		kentang	25	1/3 bh sdg	15,5	0,525	0,05	3,375	0,125	15,75	1,75	99	7	-		
	sayur sop	bakso	15	3 bj	30,3	1,8615	1,974	1,137	0,075	0	71,7	31,95	0	-		
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-		
		kol	25	3 lmbr	5,5	0,525	0,125	0,9	0,225	50	4,75	96,55	3	-		
		kembang kol	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	11,75	46,75	3,75	-		
		buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	2,4	75	7,5	-		
		buah	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-	
SUB TOTAL					398,95	13,0265	8,814	67,497	3,045	191,25	204,05	589,2	65	0		
s.malam 21.00	roti bakar	roti tawar	35	2 Iris	86,8	2,8	0,42	17,5	3,185	3,5	185,5	31,85	3,5	-		
		margarin	7	1/2 sdm	50,4	0,042	5,67	0,028	0	1,4	53,2	1,813	0	-		
	teh hangat	mesis coklat	15	1 sdm	18	0	0,6	3	0,3	0	0	0	0	-		
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-		
garam dapur		garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	1000	0	0	-		
SUB TOTAL					202,48	2,842	6,69	31,808	3,485	5,5	1238,82	34,239	3,5	0		
Total keseluruhan Kebutuhan					2171,49	54,93	58,058	362,137	21,81	622,4	1784,616	2489,456	410,05	38		
Persentase					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200		
					115,1032	77,65055	110,7977	127,9726	72,7	51,86667	118,9744	52,96715	120,6029	19		

Hari ke-10

Recall Hari Ke-10															
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Serat (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Kolesterol (mg)	
sarapan 08.30	nasi ikan goreng	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-	
		ikan nila	45	1/3 ekor sdg	40,5	9,036	0,765	0	0	0	0	135,9	12,15	-	
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-	
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-	
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-	
	tempe bacem	jagung manis	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-	
		tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-	
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-	
buah	gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-		
	pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-		
SUB TOTAL					583,12	21,867	12,774	99,3985	5,1	214,3	50,45	755,295	209,65	0	
s.pagi 10.30	puding buah	agar agar	5	1/4 pcs	2,9	1	0	0	0,4	0	0	0	0	-	
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-	
		pir	85	1/2 bh sdg	48,45	0,306	0,119	12,9455	2,635	7,65	0,85	98,6	5,95	-	
SUB TOTAL					98,63	1,306	0,119	24,2255	3,035	8,65	0,97	99,176	5,95	0	
m.siang 14.00	nasi ikan goreng	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-	
		ikan nila	45	1/3 ekor sdg	40,5	9,036	0,765	0	0	0	0	135,9	12,15	-	
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-	
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-	
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-	
	tempe bacem	jagung manis	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-	
		tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-	
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-	
buah	gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-		
	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-		
SUB TOTAL					588,67	22,061	13,055	98,603	3,415	216,65	54,6	656,695	217,2	0	
s.sore 16.00	jagung rebus jus buah	jagung manis	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-	
		jeruk	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	519,31	12,1	-	
		gula	12	1 sdm	47,28	0	0	11,28	0	0,6	0,12	0,576	0	-	
SUB TOTAL					131,18	2,31	0,78	31,2	2,34	36,9	4,52	525,886	120,1	0	
m.malam 19.30	nasi ikan goreng	nasi	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	57	18	-	
		ikan nila	45	1/3 ekor sdg	40,5	9,036	0,765	0	0	0	0	135,9	12,15	-	
		minyak k.sawit	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	-	
	sayur bening	bayam	50	1/3 mkk	8	0,45	0,2	1,45	0,35	83	8	228,2	35,5	-	
		wortel	50	1/3 mkk	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	122,5	6	-	
		tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	2,85	13,995	4,05	-	
	tempe bacem	jagung manis	40	1/2 ptg sdg	34,4	1,32	0,56	7,6	0,8	0	0	6	108	-	
		tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	58,5	20	-	
		minyak k.sawit	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	-	
buah	gula merah	10	1 sdm	37,7	0	0	9,733	0	0	0	34,6	0	-		
	pisang ambon	50	1 bh kcl	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0	13,5	-		
garam dapur					0	0	0	0	0	1000	0	0	-		
SUB TOTAL					588,67	22,061	13,055	98,603	3,415	216,65	1054,6	656,695	217,2	0	
Total keseluruhan Kebutuhan					1990,27	69,605	39,783	352,03	17,305	693,15	1165,14	2693,747	770,1	0	
Persentase					1886,56	70,74	52,4	282,98	30	1200	1500	4700	340	200	
					105,4973	98,39553	75,92176	124,401	57,68333	57,7625	77,676	57,31377	226,5	0	

Lampiran 16. Dokumentasi Sisa Makanan

Hari	Waktu Makan	Menu	Sisa Makanan
1	Pagi	 	 
	Siang	 	

	Malam		
2	Pagi	 	
	Siang	 	Habis termakan

	Malam		
3	Pagi	 	
	Siang	 	
	Malam		Habis termakan

Lampiran 17. Leaflet Diet DASH



Lampiran 18. Lembar Bahan Penukar

[illegible][illegible]

Lampiran 19. Dokumentasi Kegiatan

